

Cibi proteici: ecco i più ricchi di proteine

Autore: francesca

Data: 10 Febbraio 2014

[dcgallery code='fotogallery.donnaclick.it_post_100367?']Assumere **cibi ricchi di proteine** è fondamentale per il mantenimento del tono muscolare. Chi pratica attività sportiva in modo costante sa già che la presenza di cibi proteici nell'alimentazione diventa ancora più importante. La dieta proteica è molto richiesta perché permettere di perdere peso in meno tempo senza soffrire troppo il senso di fame il quale, nelle prime settimane di dieta, si presenta costantemente. Questo avviene perché le proteine rendono la digestione più "laboriosa", permettendo all'organismo di bruciare più calorie e [stimolare il metabolismo](#). Vediamo, nel dettaglio, quali sono i **cibi più ricchi di proteine**.

Le uova

Le uova sono l'alimento proteico per eccellenza, con il loro 93% di proteine, spesso demonizzate perché considerate troppo grasse e poco digeribili. In realtà, una dieta sana prevede almeno due uova intere a settimana ma l'albume, ovvero la parte bianca, può essere consumata più spesso perché poco calorica e molto magra. In questo caso, non buttate via i tuorli: potrete utilizzarli per preparare un dolce per la merenda per i bambini.

La soia

La soia è un legume, molto usato nelle diete di vegani, vegetariani e dagli intolleranti al lattosio. E' utilizzato anche per fare dolci e la sua "variante solida", il tofu, sostituisce il formaggio.

Formaggio tipo grana

La stagionatura lo rende digeribile anche dagli intolleranti al lattosio. E' fondamentale per i bambini nella fase dello sviluppo ed è un'ottima fonte di proteine (33%) di buona qualità. E' però particolarmente calorico, quindi va consumato con parsimonia nelle diete dimagranti vere e proprie.

Petto di pollo

Il petto di pollo è legato alla dieta insipida, si ha sempre l'impressione che non sappia di nulla. Ebbene, con il suo 30% di proteine, è un grande alleato nelle diete proteiche. Per renderlo più saporito, puntate su aromi e limone per condire e una piastra per la cottura light: gusterete un ottimo piatto, magro e ricco di proteine.

Lenticchie

Come tutti i legumi, le lenticchie hanno un altro contenuto di proteine tanto che, nelle diete vegan, sostituiscono la carne rossa. Abbinare ai carboidrati, magari in una gustosa zuppa, rappresentano un alimento digeribile e saporito. Da mangiare non solo a capodanno, dunque!

Salmone

Alleato per l'alta concentrazione di Omega 3, è ricco di grassi "buoni" e proteine amiche del nostro organismo. Potete consumarlo crudo o cotto, non perderà né il suo gusto né le sue proprietà benefiche.

Filetto di manzo

Taglio di carne pregiato e abbastanza costoso, è una fonte di proteine irrinunciabile per gli amanti della carne rossa. Durante una dieta dimagrante può essere gustato al sangue, arricchito con spezie, una volta a settimana.

Cioccolato

Il cioccolato, amaro e fondente, senza aggiunta di altri ingredienti (latte, nocciole, eccetera) è un alimento poco calorico, ricco di proteine e ottimo per l'umore grazie al suo effetto antidepressivo. Consumarne un paio di quadratini a settimana, possibilmente al mattino, aiuta a bruciare calorie.

Sardine

Un pesce azzurro economico e gustoso, facilmente reperibile sia fresco che sott'olio. Ha un ottimo contenuto proteico ed è poco calorico: un pesce perfetto per la dieta.

Pinoli

Ingrediente perfetto sia in piatti dolci che salati, fondamentale nel [pesto alla genovese](#), i pinoli possono essere sgranocchiati come snack, ma anche ridotti in polvere ed usati come farina per panature o per preparare dolci. Aggiunti alla solita insalata, daranno un tocco gustoso e croccante.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/cibi-proteici-ecco-i-piu-ricchi-di-proteine/>

Generato il 30/04/2025