



Fuentes de Proteína Vegetal

Mi Requerimiento de proteína:

Peso ideal: ___kg X 0.8gr = ___ grs de proteína al día (mínimo)

Alimento	Proteína	Alimento	Proteína
 Tofu Firme	20gr/taza	 Almendra	6gr/1/4taza
 Frijoles Bayos	15gr/taza	 Semilla Cáñamo	7gr/2cdas
 Frijoles Negros	15gr/taza	 Crema Cacahuete	7gr/2cdas
 Lentejas	18gr/taza	 Leche de Soja	6gr/taza
 Quinoa	8gr/taza	 Batata	4gr/taza
 Avena	10gr/taza	 Brócoli	4gr/taza
 Arroz Integral	5gr/taza	 Champiñones	4gr/taza
 Chicharos	8gr/taza	 Espinaca Cruda	2gr/taza