



# FONTS PRINCIPALS DE PROTEÏNA VEGETAL

**CESNUT**  
NUTRICIÓ

Consultoria Nutricional

**Agora**  
Col·lectivitats

## LLEGUMS



Combinant llegums  
i cereals integrals  
s'obté la  
**PROTEÏNA  
COMPLETA**



## CEREALS

22,2g



Mongeta blanca

19,3g



Cigrons

21,6g



Pèsols

24,7g



Lenties

35,9g



Soja

11,5g



Tofu

Contingut  
en  
proteïna  
per  
100g

13,4g



Pasta

13,8g



Quinoa

16,9g



Flocs de civada

7,5g



Arròs

11g



Mill

10,9g



Pa integral

## Fruits secs



Fruits secs  
i llavors són  
ideals per  
complementar  
la proteïna.



## Llavors

2,8g



Nous

2,4g



Avellanes

3,8g



Ametlles

Contingut  
en  
proteïna  
per 20g

2,6g



Gira-sol

3,5g



Carbassa

2,3g



Sèsam