

Fonti proteiche vegetali

In questo PDF troverai un'ampia scelta di alimenti a base vegetale con molte proteine, suddivisi per gruppi alimentari. L'elenco contiene anche i prodotti nu3 adatti per il tuo apporto proteico vegano. Che si tratti di snack per merenda, frullati proteici o preparati pronti, con nu3 potrai fare il pieno di proteine vegane.

Legumi e Verdure	Media contenuto proteico*
Soia	38g
Tofu	17g
Tempeh	18g
Ceci	18g
Fagioli di rene	22g
Lenticchie rosse	26g
Piselli	22g
Cavoletti di Bruxelles	4g
Broccoli	3g
Patate	2g

Cereali, pseudo cereali e farine	Media contenuto proteico*
Pane integrale	7g
Pasta integrale	12g
Fiocchi d'avena	13g
Miglio	10g
Riso	7g
Mais	8g
Quinoa	12g
Grano saraceno	9g
Amaranto	14g
<u>nu3 Farina di mandorle bio</u>	51g

Frutta a guscio proteico*	Media contenuto proteico*
Semi di zucca	37g
<u>nu3 Semi di chia bio</u>	23g
<u>nu3 Semi di canapa bio</u>	29g
Mandorle	24g
<u>nu3 Crema di mandorle bio</u>	23g
Anacardi	20g
<u>nu3 Crema di anacardi bio</u>	18g
Nocciole	14g
<u>nu3 Crema di nocciole bio</u>	15g
Arachidi	30g
<u>nu3 Burro di arachidi bio</u>	29g
Semi di lino	20g
Noci	16g

Spuntini	Contenuto proteico*
<u>nu3 Cacao crudo criollo bio</u>	27g
<u>nu3 Vegan protein 3K bar</u>	28g
<u>nu3 Fit vegan bar</u>	23g
<u>nu3 Fit protein bites</u>	21g
<u>nu3 Fit protein crossies</u>	23g
<u>nu3 Fit crema proteica vegana</u>	22g
<u>nu3 Fit muesli proteico</u>	33g
<u>nu3 Fit porridge</u>	32g

Una combinazione intelligente di proteine di origine vegetale: la tua barretta vegana di nu3



nu3 Vegan protein 3K bar

- 28% di proteine da piselli, riso e girasoli
- Solo 1g di zuccheri per barretta
- Cremoso, croccante e cioccolatoso
- Ideale da portare con sé

[Al prodotto](#)

Proteine in polvere	Media contenuto proteico*
<u>nu3 Vegan protein 3K</u>	70g
<u>nu3 Fit vegan shake</u>	57g
<u>nu3 Clean vegan 3K</u>	67g
<u>nu3 Frullato proteico vegano bio</u>	49g
<u>nu3 Proteine del riso bio</u>	80g
<u>nu3 Proteine del pisello bio</u>	80g
<u>nu3 Proteine di semi di zucca bio</u>	60g
<u>nu3 Proteine della canapa bio</u>	50g

Preparati Pronti	Media contenuto proteico*
<u>nu3 Fit pane proteico</u>	34g
<u>nu3 Fit preparato per pizza</u>	31g
<u>nu3 Fit muffin proteici</u>	10g
<u>nu3 Fit preparato per pancake</u>	28g
<u>nu3 Fit cookies</u>	23g

*per 100g di peso grezzo