

La Società Italiana di Nutrizione Umana raccomanda un apporto giornaliero di 0,9 g di proteine per kg di peso corporeo. Per gli adulti, ciò corrisponde a un apporto di 54-64 g di proteine al giorno. Per soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero è possibile scegliere tra una varietà di alimenti animali e vegetali. Nelle seguenti tabelle si trovano alimenti ad alto contenuto proteico e varie fonti proteiche con un contenuto proteico inferiore.

Se non diversamente indicato, i valori nutrizionali si riferiscono a 100 g o, nel caso di alimenti liquidi, a 100 ml.

Alimenti di origine animale

Alimenti	Proteine (g)	Calorie (kcal)
nu3 Beef Jerky, classico	51	256
nu3 Fit patatine proteiche	45	397
Parmigiano	34,9	370
Formaggio grattugiato	31,5	390
Prosciutto crudo	31	229
Filetto di maiale cotta	30,8	168
Filetto di manzo, cotta	29,1	140
Carne di selvaggina, cotto	29	157
Carne di pollame, cotta	28,9	131
Formaggio emmental, intero	28,4	408
Tonno sott'olio, sgocciolato	27,6	186
Carne macinata, cotta	27,4	181
Filetto di agnello, cotta	27,2	150
Formaggi a pasta dura e semidura	26,6	397
Acciughe sott'olio, sgocciolate	26,4	182
Filetto di salmone, cotto al vapore	24,9	250
Formaggio Asiago, intero	24,1	351
nu3 Grass-Fed Whey, cioccolato ¹	23,2	104
Salmone affumicato	23,2	167
Filetto di merluzzo, cotto al vapore	22,6	95



- Almeno 21 g di proteine whey per porzione
- Oltre 6,7 g di BCAA (aminoacidi ramificati) per porzione
- Senza aspartame e conservanti
- La migliore fonte di proteine per l'allenamento

[Al prodotto](#)

Alimenti di origine animale

Alimenti	Proteine (g)	Calorie (kcal)
<u>nu3 Fit Shake, cioccolato¹</u>	22	107
<u>nu3 Proteine Whey, cioccolato¹</u>	21,5	112
Brie intero	21,4	298
<u>nu3 Fit crema proteica, nocciola</u>	21	514
Camembert intero	20,8	297
Filetto di platessa, cotto al vapore	20,6	90
Prosciutto cotto	20,2	104
Trota, cotta	20,1	159
Scampi, crudi	19,6	93
<u>nu3 Preparato per mug cake proteico¹</u>	19,5	172
Mozzarella	19,5	256
Gorgonzola	19	357
Spalla di prosciutto	18,6	106
<u>nu3 Fit Protein Bar, brownie al cioccolato¹</u>	18,2	193
<u>nu3 Fit cacao, bevanda¹</u>	18	110
Feta	16,7	242
Uovo di gallina, sodo	13,2	157
Ricotta	12,4	100
Gamberetti, cotti	12	59
Formaggio spalmabile	11,1	351
Quark magro, naturale	10,6	61
Yogurt naturale	3,9	66
Latticello	3,4	34
Latte intero	3,2	68



- Ricco di proteine: 18 g di proteine per barretta
- Snack proteico croccante al cioccolato
- Pochi zuccheri e senza sucralosio
- Ideale per tutti i golosi e gli amanti del fitness

[Al prodotto](#)

Alimenti di origine vegetale

Alimenti	Proteine (g)	Calorie (kcal)
Farina di soia, sgrassata	51,5	296
<u>nu3 Farina di mandorle bio</u>	51	375
Pinoli	37,3	616
<u>nu3 Fit muesli proteico, cocco</u>	36,7	470
Semi di zucca	35,6	615
<u>nu3 Burro di arachidi, croccante</u>	29,5	597
Germe di grano	29,2	375
Arachidi	26,1	601
Mandorle	25,5	593
Semi di girasole	25,1	641
<u>nu3 Crema di mandorle bio, bianca</u>	24	670
Pistacchi	23,8	594
<u>nu3 Fit Protein Crossies</u>	23,4	502
<u>nu3 Fit pane proteico¹</u>	22,9	261
<u>nu3 Proteine vegane 3K, cioccolato¹</u>	21,3	118
Anacardi	21,5	606
<u>nu3 Fit Vegan Shake, vaniglia¹</u>	18,8	111
Crusca d'avena	18,5	406
<u>nu3 Fit pizza¹</u>	18	213
Semi di lino	17,9	472
<u>nu3 Fit Pancakes¹</u>	17	209
Farina di farro, integrale	15,6	346
Fagioli di soia, cotti	15,3	155
Crusca di grano	15,2	264
Fiocchi d'avena	13,5	381
<u>nu3 Fit Vegan Bar, mandorle e cioccolato¹</u>	12,2	180
Farina di frumento	12	344



- Fornisce 23 g di proteine per 100 g di pane pronto
- Preparato per pane proteico fresco
- Pochi zuccheri, ricco di fibre e senza glutine
- Facile da preparare

[Al prodotto](#)

Alimenti di origine vegetale

Alimenti	Proteine (g)	Calorie (kcal)
Lenticchie, cotte	11,3	139
Tofu	8,1	81
Fagioli, cotti	7,8	114
Ceci, cotti	7,4	131
nu3 Fit Protein Bites, doppio cioccolato ¹	7,3	147
Aglione crudo	7	137
Piselli, cotti al vapore	6,9	104
Funghi porcini, cotti al vapore	6,6	48
Funghi champignon, cotti al vapore	4,5	31
Prezzemolo	3,9	56
Cavoletti di Bruxelles, cotti al vapore	3,8	41
Mais, cotto al vapore	3,7	105
Spinaci, cotti al vapore	3,6	30
Basilico	3,1	46
Spugnone, cotte al vapore	3	35
Broccoli, cotti al vapore	2,9	30
Finferli, cotti al vapore	2,8	29
Cavolfiore, cotto al vapore	2,5	28



- Con il 23 % di proteine vegetali
- Per gli amanti del cioccolato: super croccanti
- Per gli atleti: proteici e poveri di zuccheri
- Per tutti: vegan, senza glutine e senza arachidi

Al prodotto

¹ Informazioni nutrizionali per porzione

Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinaria. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali versione 6.1. <https://naehwertdaten.ch/it/>
 Informazioni nutrizionali © MRI 2005-2021
<https://sinu.it/2019/07/09/proteine/>