

Чечевица и другие растительные продукты, в которых белка больше, чем в яйцах

Яйца – это популярный источник белка. Но есть продукты, в которых этого вещества ещё больше.

Сейтан. На порцию в 57 г приходится 17 белка. Этот сытный белок изготавливается путём замешивания теста из пшеничной муки и смывания крахмала.

Темпе. Этот продукт делается из натурально ферментированных соевых бобов. Как и тофу, это полноценный растительный белок со всеми незаменимыми аминокислотами. В порции темпе размером с полчашки содержится 17 г белка.

Чечевица. По данным Министерства сельского хозяйства США, в одной чашке приготовленной чечевицы – 18 г белка. Также в этом продукте много клетчатки и у него низкий гликемический индекс.

Конопляные сердца. Три столовые ложки таких очищенных семян конопли (*Cannabis sativa* L.) содержат 9 г белка.



Чечевица и другие растительные продукты, в которых белка больше, чем в яйцах

Abbey Littlejohn

Эдамаме. Порция в полчашки этих бобов включает около 10 г белка. Кроме того, по данным метаанализа 46 контролируемых исследований соевого белка, эдамаме способны снижать уровень «плохого» холестерина.

Зелёный горошек. Из одной чашки такого горшка вы получите более 8 г белка и 9 г клетчатки.

Семена подсолнечника. 1/4 чашки очищенных семечек подсолнечника дадут организму 7 г белка, полезные мононенасыщенные жиры, клетчатку.

Лимская фасоль. Полстакана варёной фасоли – это 7 г белка. При этом в сыром виде такая фасоль может быть смертельно опасной.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.