# Alimentos ricos em proteínas

Os alimentos mais ricos em proteína são os de origem animal como carne, peixe, ovo, leite, queijo e iogurte, mas os vegetais como ervilhas e soja, também possuem proteína, no entanto, não são tão completas como as de origem animal.

A alimentação rica em proteínas ajuda a ganhar massa muscular e a queimar gordura, quando aliada à prática de exercício físico. Veja mais [alimentos para ganhar massa muscular](http://www.tuasaude.com/alimentos-para-ganhar-massa-muscular/).

**Tabela de alimentos ricos em proteína animal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **Proteína animal por 100 g** | **Energia por 100 g** |
| Carne de frango | 32,8 g | 148 calorias |
| Carne de vaca | 26,4 g | 163 calorias |
| Queijo | 26 g | 316 calorias |
| Salmão grelhado | 23,8 g | 308 calorias |
| Pescada | 19,2 g | 109 calorias |
| Ovo | 13 g | 149 calorias |
| Iogurte | 4,1 g | 54 calorias |
| Leite | 3,3 g | 47 calorias |

O consumo de proteínas é importante após o treino para evitar lesões e ajudar os músculos a recuperar melhor, pois as proteínas ajudam na formação do tecido muscular. Confira duas receitas especialmente indicadas pela nossa nutricionista em: [Receita light com frango](http://www.tuasaude.com/receita-light-com-frango/).

**Tabela de alimentos ricos em proteína vegetal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **Proteína vegetal por 100 g** | **Energia por 100 g** |
| Soja | 12,5 g | 140 calorias |
| Quinoa | 12,0 g | 335 calorias |
| Trigo sarraceno | 11,0 g | 366 calorias |
| Millhete | 11,8 g | 360 calorias |
| Lentilhas | 9,1 g | 108 calorias |
| Tofu | 8,5 g | 76 calorias |
| Feijão | 6,6 g | 91 calorias |
| Ervilhas | 6,2 g | 63 calorias |
| Arroz cozido | 2,5 g | 127 calorias |

Os alimentos ricos em proteínas vegetais precisam ser combinados para que a união dos aminoácidos forme proteínas de boa qualidade, como nos exemplos que citamos a seguir:

* Arroz e o feijão (qualquer tipo);
* Ervilhas e milhete;
* Lentilhas e trigo sarraceno;
* Quinoa e milho;
* Arroz integral e ervilhas vermelhas.

Os alimentos ricos em proteínas de origem vegetal também são muito importantes para quem é vegetariano, para garantir o crescimento dos tecidos, cabelos e unhas.

**Dieta da proteína ou hiperproteica**

Na dieta hiperproteica deve-se comer 1,5 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia, sendo uma boa estratégia para aumentar a massa muscular e definir o corpo, especialmente quando é acompanhada de exercícios para hipertrofia muscular. Veja como fazer esta dieta: [Dieta da proteína](http://www.tuasaude.com/dieta-da-proteina/).

**Alimentos ricos em proteína magra**

Os alimentos ricos em proteína magra são aqueles que são ricos em proteína e que têm baixa quantidade de gordura, como por exemplo:

* Alimentos ricos em proteína de origem vegetal como feijão, grão, favas, lentilhas ou ervilhas.
* Alimentos ricos em proteína de origem animal com pouca gordura como carne de frango e peru sem pele, clara de ovo e peixes magros como a pescada.

Cada grama de proteína tem 4 calorias enquanto a gordura tem 9 calorias por isso é importante escolher alimentos ricos em proteína e pobre em lípidos para uma alimentação saudável e para diminuir a quantidade de gordura no corpo.







