

Proteine alimentari

Corrispondenza con proteine umane (%)	
Uova	100
Latte	85
Formaggio	85
Soia	85
Tonno	83
Manzo	83
Avena	75
Granoturco	75
Fagioli	73
Frumento	56

La nutrizione umana richiede almeno 1gr/kg di peso corporeo di proteine al giorno. Le più adatte sono proteine animali, perché hanno una composizione di aminoacidi abbastanza corrispondente alla nostra (specialmente quanto concerne il contenuto di aminoacidi essenziali). Il migliore sotto questo aspetto è l'uovo. Combinazioni tra uovo, carne e prodotti lattici si completano a vicenda.

Persone strettamente vegetariane possono raggiungere una soddisfacente composizione di aminoacidi nella loro alimentazione, facendo delle composizioni di alimenti vegetativi che si completano a vicenda. La tabellina accanto elenca delle combinazioni, che soddisfano abbastanza i fabbisogni qualitativi in aminoacidi.

Le quantità da ingerire per giorno in alimenti vegetali è comunque parecchio maggiore che in alimenti "misti" o prevalentemente animali (per arrivare alle quantità necessarie sia strutturali che caloriche), perché percentualmente i prodotti animali contengono molto più proteine che che i vegetali (p.es. pollo 4 volte di più che pane per unità di peso). In diete "strane" conviene quindi di fare una esatta analisi dietetica!

