

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Proteína de soja texturizada

En seco 100 g

**340** kcal

**P** 50 g de proteína · Muy alta

El vegetal más proteico; hidrátala antes de usar.



## Soja en grano (seca)

En seco 100 g

**415** kcal

**P** 36 g de proteína · Muy alta

Legumbre estrella; proteína completa.



## Altramuces (secos)

En seco 100 g

**370** kcal

**P** 36 g de proteína · Muy alta

Legumbre muy proteica; en remojo como aperitivo.



## Semillas de cáñamo

100 g

**553** kcal

**P** 32 g de proteína · Muy alta

Proteína completa; ración real ~2 cucharadas (30 g).



## Pipas de calabaza

100 g

**559** kcal

**P** 30 g de proteína · Muy alta

Ricas en magnesio; ración real un puñado (~30 g).



## Cacahuets

100 g

**567** kcal

**P** 26 g de proteína · Muy alta

Muy proteico y calórico; la ración real es un puñado (~30 g).



Proteína (color de la etiqueta): ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Mantequilla de cacahuete

100 g

**588** kcal



**P** 25 g de proteína · Muy alta

Muy calórica; ración ~2 cucharadas (30 g), sin azúcar.

## Lentejas (secas)

En seco 100 g

**336** kcal



**P** 24 g de proteína · Muy alta

Legumbre básica; gran proteína y hierro.

## Seitán

Ración 100 g

**120** kcal



**P** 24 g de proteína · Muy alta

Proteína de trigo; no apto en celiacía.

## Guisantes secos

En seco 100 g

**341** kcal



**P** 23 g de proteína · Muy alta

Legumbre dulce; buena proteína.

## Almendras

100 g

**579** kcal



**P** 21 g de proteína · Muy alta

Saciantes y con grasa saludable; ración un puñado (~30 g).

## Alubias / judías (secas)

En seco 100 g

**333** kcal



**P** 21 g de proteína · Muy alta

Legumbre saciante y rica en fibra.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Semillas de girasol

100 g

**584** kcal



**P** 21 g de proteína · **Muy alta**

Ricas en vitamina E; ración un puñado (~30 g).

## Pistachos

100 g

**562** kcal



**P** 20 g de proteína · **Muy alta**

Proteicos y con fibra; ración un puñado (~30 g).

## Garbanzos (secos)

En seco 100 g

**364** kcal



**P** 19 g de proteína · **Alta**

Versátiles; base del hummus y guisos.

## Tempeh

Ración 100 g

**190** kcal



**P** 19 g de proteína · **Alta**

Soja fermentada; proteína completa y digestiva.

## Anacardos

100 g

**553** kcal



**P** 18 g de proteína · **Alta**

Base de salsas veganas; ración un puñado (~30 g).

## Avena (copos)

En seco 100 g

**389** kcal



**P** 17 g de proteína · **Alta**

Cereal proteico; ideal en desayunos.

**Proteína (color de la etiqueta):** ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Semillas de chía

100 g

**486** kcal**P 17 g de proteína · Alta**

Fibra y omega-3; ración real ~2 cucharadas (30 g).



## Heura / soja texturizada hidratada

Ración 100 g

**150** kcal**P 17 g de proteína · Alta**

Sustituto cárnico proteico; vigila la sal.



## Tofu firme

Ración 100 g

**145** kcal**P 16 g de proteína · Alta**

Versátil; proteína completa de soja.



## Nueces

100 g

**654** kcal**P 15 g de proteína · Alta**

Omega-3 vegetal; ración un puñado (~30 g).



## Avellanas

100 g

**628** kcal**P 15 g de proteína · Alta**

Grasa saludable; ración un puñado (~30 g).



## Quinoa (seca)

En seco 100 g

**368** kcal**P 14 g de proteína · Alta**

Pseudocereal con proteína completa.



**Proteína (color de la etiqueta):** ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Trigo sarraceno

En seco 100 g



**343** kcal

**P** 13 g de proteína · Alta

Sin gluten; proteína de calidad.

## Pasta integral (seca)

En seco 100 g



**350** kcal

**P** 13 g de proteína · Alta

Más proteína y fibra que la refinada.

## Edamame

Ración 100 g



**120** kcal

**P** 11 g de proteína · Alta

Soja verde; aperitivo proteico.

## Lentejas cocidas (bote)

Ración 100 g



**115** kcal

**P** 9 g de proteína · Moderada

Prácticas; menos proteína que en seco por el agua.

## Pan integral

2 rebanadas 60 g



**245** kcal

**P** 9 g de proteína · Moderada

Aporta proteína de cereal; mejor integral.

## Garbanzos cocidos (bote)

Ración 100 g



**120** kcal

**P** 8 g de proteína · Moderada

Listos para usar; cómodos en ensaladas.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Alubias cocidas (bote)

Ración 100 g

**110** kcal



**P** 8 g de proteína ·  
Moderada

Cómodas; añádelas a cremas y guisos.

## Hummus

Ración 100 g

**230** kcal



**P** 8 g de proteína ·  
Moderada

Crema de garbanzo; sabrosa pero calórica.

## Arroz integral (seco)

En seco 100 g

**360** kcal



**P** 8 g de proteína ·  
Moderada

Combínalo con legumbre para proteína completa.

## Guisantes (cocidos/congelados)

Ración 100 g

**80** kcal



**P** 5 g de proteína ·  
Moderada

Ligeros; acompañamiento proteico.

## Yogur de soja

1 unidad 125 g

**50** kcal



**P** 4 g de proteína ·  
Moderada

Alternativa proteica a los lácteos.

## Bebida de soja

Vaso 200 ml

**40** kcal



**P** 3 g de proteína ·  
Moderada

La bebida vegetal con más proteína; sin azúcar.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy alta ( $\geq 20$  g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada ( $< 10$  g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.

# Proteínas vegetales: ordenadas por aporte proteico

Legumbres, soja y derivados, frutos secos, semillas y cereales, **ordenados de mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína**. Valores por 100 g (en seco salvo que se indique).

## Brócoli

Ración 100 g

**35** kcal



**P** 3 g de proteína ·  
Moderada

Verdura con buena proteína para su ligereza.

## Espinacas

Ración 100 g

**25** kcal



**P** 3 g de proteína ·  
Moderada

Verdura de hoja; proteína y hierro.

## Champiñones / setas

Ración 100 g

**25** kcal



**P** 3 g de proteína ·  
Moderada

Ligeros; aportan algo de proteína y umami.

## Patata

Ración 100 g

**80** kcal



**P** 2 g de proteína ·  
Moderada

Sacia; algo de proteína de calidad.

**Proteína (color de la etiqueta):** ● Muy alta (≥20 g) ● Alta (10–20 g) ● Moderada (<10 g)



### Combina legumbre + cereal para una proteína completa

La mayoría de proteínas vegetales no tienen todos los aminoácidos por sí solas, pero al combinar legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan) o tomar soja, quinoa o cáñamo (que sí son completas), cubres tus necesidades. En dieta vegana, vigila la vitamina B12 (suplemento) y la ración total del día, no solo por comida.