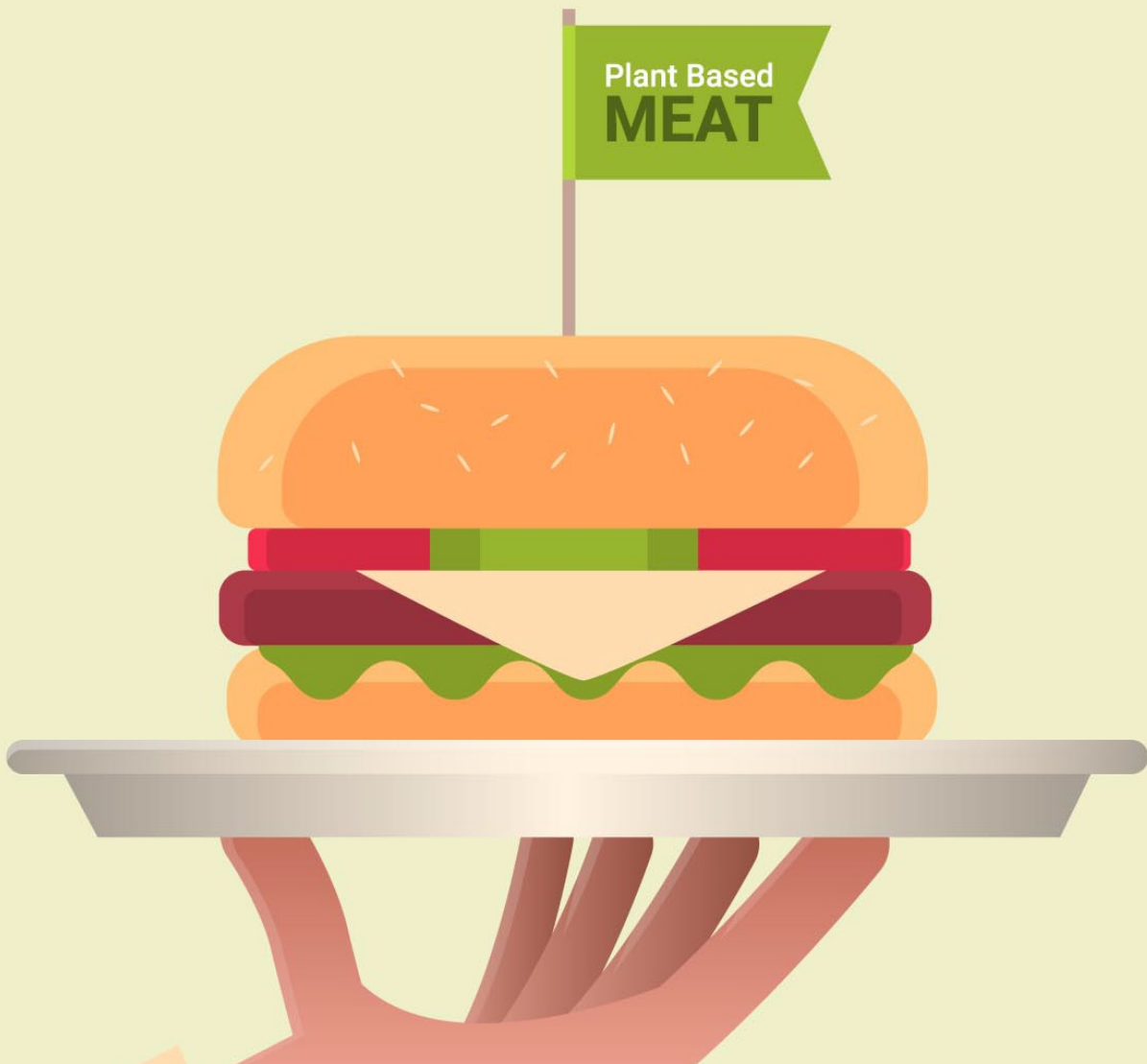


TOP 10 MEAT SUBSTITUTES

**DISCOVER THE TOP HEALTHY MEAT SUBSTITUTES
THAT STILL PROVIDE THE PROTEIN YOU NEED!**



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I TUOI DIRITTI: Questo libro è limitato al tuo uso personale. Non viene fornito con altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalla legge internazionale sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o usato per creare opere derivate senza il permesso espresso dell'editore. L'editore mantiene tutti i diritti d'autore su questo libro.

L'autore ha fatto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per assicurare che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento qui contenuto e non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura in rapido cambiamento di internet.

Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è di educare, e non ci sono garanzie di reddito, vendite o risultati impliciti. L'editore/autore/rivenditore non può, quindi, essere ritenuto responsabile di eventuali risultati scadenti che si possono ottenere quando si implementano le tecniche o quando si seguono le linee guida stabilite per voi in questo libro.

Tutti i nomi di prodotti, siti web e società menzionati in questo rapporto sono marchi o proprietà di copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/rivenditore non sono associati o affiliati ad essi in alcun modo. Né i prodotti, i siti web e i nomi delle aziende citati sponsorizzano, sostengono o approvano questo prodotto.

RIVELAZIONE DI COMPENSAZIONE: A meno che non sia stato espressamente dichiarato il contrario, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione, e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declina qualsiasi responsabilità che possa derivare dal tuo coinvolgimento con tali siti web/prodotti. Dovresti eseguire la dovuta diligenza prima di acquistare i prodotti o servizi menzionati.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Qualsiasi controversia o termine non discusso in questo accordo è a sola discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti

.....	Introduzione	5
Sostituto della carne #1:	Tofu	9
.....	Sostituto della carne	
.....	#2: TVP	13
.....	Sostituto della carne #3: Tempeh	15
.....	Sostituto della carne #4: Seitan	18
Sostituto della carne #5:	Proteina di lupino	21
.....	Sostituto della carne #6: fiocchi d'avena	24
Sostituto della carne #7:	fagioli neri	26
Sostituto della carne	#8: Ceci	28
.....	Sostituto della carne #9: Proteina di piselli	30
Sostituto della carne #10:	Jackfruit	32
Migliori	marche di sostituzione	34
.....	Conclusione	37
.....	Risorse	39

Introduzione

Ogni anno, sempre più persone stanno riconsiderando la quantità di carne che consumano, scegliendo invece di implementare dei sani sostituti della carne nelle loro diete.

Infatti, *Persistence Market Research* dice che l'industria globale delle proteine vegetali potrebbe raggiungere 16,3 miliardi di dollari entro l'anno 2026, se continua a crescere a questo ritmo.

Ci sono diverse ragioni per questo:

Con i prezzi della carne alle stelle, e la scienza che indica che consumare un alto livello di carne può effettivamente essere malsano, sempre più persone stanno scegliendo una dieta senza carne.

Inoltre, con gli enormi "ranch" di carne che producono massicce quantità di metano ed esauriscono le risorse che potrebbero essere utilizzate per il consumo umano - è solo un altro motivo per cui la gente sta dando un'altra occhiata ai sostituti della carne per le loro esigenze alimentari.

Tuttavia, una cosa da tenere a mente se state pensando di eliminare la carne dalla vostra dieta è che dovete assicurarvi di ricevere ancora abbastanza proteine nella vostra dieta per rimanere in salute. Le proteine sono importanti quanto le vitamine, i carboidrati e l'esercizio fisico regolare quando si tratta della vostra salute generale.

Vedete, le proteine aiutano a costruire e riparare i tessuti del corpo come le ossa, il sangue, la pelle e i muscoli. Le proteine aiutano anche ad aumentare la massa muscolare complessiva e la forza. Inoltre, aiutano a stimolare il tuo metabolismo in modo che tu possa bruciare più grasso.

Uno studio scientifico ha persino dimostrato che una dieta ad alto

contenuto proteico aiuta ad abbassare la pressione sanguigna, il colesterolo "cattivo" e i trigliceridi. Proteine

aiuta anche a sentirsi più sazi con meno cibo, il che è ottimo per il mantenimento o la perdita di peso.

Per aiutarvi ad iniziare, daremo un'occhiata ad alcuni dei migliori sostituti della carne in questo rapporto speciale.

Nota importante prima di iniziare:

Quando scegli un prodotto senza carne, controlla attentamente gli ingredienti e l'etichetta nutrizionale. Si vuole essere sicuri che non sia caricato con grassi malsani e sale, o che sia troppo lavorato.

Guardate anche il numero di ingredienti - più ingredienti ci sono, più il prodotto è altamente elaborato. Cerca anche il sodio e lo zucchero aggiunto (lo zucchero della frutta è una forma naturale che è meglio per te).

Non tutti i prodotti contengono abbastanza proteine per soddisfare la quantità giornaliera raccomandata, quindi leggete sempre le etichette. Alcune carni

I sostituti contengono vitamine e nutrienti aggiunti che possono mancare in una tipica dieta vegetariana, come ferro, zinco e vitamina B12.

Infatti, solo pochi alimenti vegetali contengono tutti e nove gli aminoacidi essenziali necessari. Queste sono chiamate **proteine complete**.

Soia, grano saraceno e quinoa sono tra le poche piante che sono proteine complete, quindi assicurati di mangiare una varietà di cibi vegetali per ottenere tutti i tuoi aminoacidi essenziali.

Oggi, daremo un'occhiata ai dieci migliori sostituti della carne, così come alcune informazioni nutrizionali che dovresti conoscere.

Cominciamo!

Sostituto della carne #1: Tofu

La maggior parte dei sostituti della carne sono tipicamente fatti di legumi come soia o piselli, verdure e cereali. Queste piante producono quasi la stessa quantità di proteine di cui il tuo corpo ha bisogno e possono essere combinate per ottenere la stessa quantità che avresti mangiando carne.

Il tofu è il classico e più noto sostituto della carne. È fatto con i semi di soia ed è stato usato in Asia per secoli come una fonte economica ma sana di proteine alimentari.

È anche povero di calorie e assorbe facilmente gli aromi e i sapori delle spezie e delle marinade che si possono usare.

Questo lo rende una parte versatile della vostra dieta. È pensato per essere mangiato più come il formaggio - come componente di un pasto saporito tutto suo - anche se si possono fare alcuni bei prodotti

di carne alternativa con esso.

Si fa il tofu mettendo in ammollo i semi di soia, poi li si schiaccia con altra acqua per fare una purea. Il passo successivo è quello di filtrare la purea per separare i solidi fibrosi dalla parte liquida.

Scaldate i liquidi appena sotto il punto di ebollizione in modo da farli cagliare, creando il tofu solido più o meno nello stesso modo in cui si fa il formaggio. Poi si preme il tofu in lastre e lo si taglia in qualsiasi forma si desideri - di solito semplici rettangoli. La parte solida fibrosa della purea, chiamata okara, può essere disidratata e usata come pezzi di carne alternativa o macinato.

Il tofu è disponibile in versione extra-firm, firm, soft o silken. Si può anche premere ancora più acqua da esso prima della cottura per un prodotto più croccante.

Alcune ricette richiedono che sia asciugato prima della cottura. Assicurati di seguire la tua ricetta per ottenere il massimo del sapore dal tuo tofu.

Il silken tofu è ottimo per i frullati, mentre l'extra-firm può essere

fritto o grigliato come la carne normale.

Una tazza di tofu di solito contiene circa 188 calorie, 20 grammi di proteine, 12 grammi di grassi, 868 milligrammi di calcio, 13 milligrammi di ferro e 0,7 grammi di fibre.

Una cosa da cercare è un prodotto non OGM o biologico certificato. Secondo uno studio del 2016, circa l'82% delle fattorie di soia del mondo coltivano organismi geneticamente modificati (OGM).

Molti consumatori sono diffidenti nei confronti degli OGM perché non li mangiamo da molto tempo e non conosciamo le conseguenze a lungo termine di tali prodotti.

La soia è quella che viene chiamata una proteina completa, il che significa che contiene tutti i nove aminoacidi necessari. Di solito è fortificata con la vitamina B12, che non si trova nelle proteine vegetali.

Nota che la soia contiene fitoestrogeni naturali, quindi non dovresti mangiarla più di una o due volte a settimana.

Se sei incinta o hai avuto un cancro legato agli ormoni, parla con il tuo medico prima di mangiare tofu perché l'ormone naturale potrebbe causare gravi problemi.

Sostituto della carne #2: TVP

Proteine di soia o proteine vegetali testurizzate (TVP) - I semi di soia disidratati possono essere mescolati con acqua per fare un sostituto economico e sano della carne.

La proteina di soia è di solito venduta come macinato, pezzetti, cotolette o palline. Come il tofu, assorbe facilmente l'odore e il sapore degli altri ingredienti che si cucinano con esso. Questa proteina è ideale per sostituire polpette di carne, polpette, cotolette e salse di carne come il chili o il bolognese.

La proteina di soia è a basso contenuto di sodio e ha alcune fibre. Contiene anche magnesio, ferro, fosforo e calcio.

Questo prodotto è di solito più altamente elaborato di alcuni degli altri sostituti della carne, quindi leggete attentamente l'etichetta nutrizionale prima dell'acquisto. Assicuratevi di avere solo soia nel tuo sostituto.

Una porzione da una tazza (secca) di TVP o proteine di soia contiene circa 222 calorie, 35 grammi di proteine, 0,83 grammi di grassi, 164 milligrammi di calcio, 6,3 milligrammi di ferro e 12 grammi di fibre. È anche una buona fonte di magnesio e di alcune vitamine del gruppo B.

La soia è una pianta altamente proteica, tuttavia il fattore isolante nel fare le proteine isolate toglie molti dei suoi nutrienti naturali.

Assicuratevi di cercare prodotti organici o non OGM per evitare la concentrazione di pesticidi dal processo di estrazione.

Scopri anche da dove viene il tuo prodotto di soia. La coltivazione della soia è responsabile della maggior parte della deforestazione in Brasile, per esempio, e noi dovremmo dare l'esempio che non vogliamo che questo accada.

Sostituto della carne #3: Tempeh

Anche il tempeh è fatto dalla versatile soia. È un alimento tradizionale indonesiano che si ottiene dalla fermentazione dei fagioli interi.

Come il formaggio, il tempeh utilizza l'azione di speciali batteri per scomporre alcune delle proteine dei fagioli e renderle più facilmente digeribili dall'uomo.

Il tempeh ha una consistenza più asciutta con circa il 20% di proteine ed è ricco di fibre, il che lo rende ideale come sostituto della carne.

Vari cereali e altri fagioli possono anche essere incorporati al tempeh per dargli un sapore e una consistenza più forti. Ha un sottile sapore piccante con un retrogusto di noce, quindi il tempeh

non è per tutti. Potete grigliarlo, friggerlo, saltarlo o cuocerlo - e provarlo in un

involucro di lattuga o ciotola di cereali. È particolarmente buono come sostituto della carne al barbecue.

Il fatto che il tempeh sia fermentato aiuta anche a mantenere un ambiente di batteri intestinali sani, come mangiare yogurt. È anche ricco di calcio e antiossidanti, e il suo alto contenuto di manganese può aiutare a regolare lo zucchero nel sangue. Di solito è anche a basso contenuto di sodio.

Dal momento che è così ricco di fibre, è necessario incorporarlo nella vostra dieta più lentamente, per evitare gonfiore e gas.

Una tazza di tempeh di solito contiene circa 319 calorie, 34 grammi di proteine, 18 grammi di grassi, 184 milligrammi di calcio, 4,5 milligrammi di ferro ed è una buona fonte di magnesio e vitamina B6.

Controllate l'etichetta nutrizionale del tempeh. Se è stato aggiunto del grano, le persone con malattia celiaca o sensibilità al glutine dovrebbero evitare quella varietà e cercare un'altra preparazione.

Non è anche per coloro che

con allergie alla soia, naturalmente. È ottimo per una dieta senza latticini o intollerante al lattosio grazie al calcio aggiunto.

Sostituto della carne #4: Seitan

Questa proteina si trova nel grano comune. Il seitan ha una consistenza simile alla carne ed è facile da preparare e condire. È stato usato nella cucina asiatica per migliaia di anni e ha mantenuto le persone sane senza il consumo di carne costosa.

Si fa lavando la pasta di farina di grano in acqua fino a quando tutti i granuli di amido sono stati rimossi. Questo lascia il glutine di grano, che viene poi cotto al vapore, al forno o bollito per dargli una consistenza simile alla carne.

Questo è un processo che richiede tempo, e va da sé che questa proteina non è adatta a chiunque soffra di celiachia o di sensibilità al glutine. La polvere di seitan è ampiamente disponibile in molti paesi.

È poco costoso e può essere usato per fare salsicce vegane o tagli di

carne come salumi o cotolette. Ha un sapore delicato simile a quello del pollo.

Si può anche comprare il seitan a strisce. È ottimo per i soffritti, il curry o le insalate, e lo si può grigliare come kebab.

Il sapore è simile a quello di un fungo, ma se lo si condisce correttamente, può avere lo stesso sapore del pollo! Per quanto riguarda la consistenza e l'aspetto, il seitan è il più simile alla carne. È buono affettato su un panino, come condimento per la pizza o come ripieno per i taco, o semplicemente come strisce su un letto di lattuga.

Una porzione da quattro onces di seitan contiene circa 140 calorie, 28 grammi di proteine e 2 grammi di grassi. È anche ricco di riboflavina, niacina e vitamina B6, ma non ha ferro o calcio.

A differenza di altri sostituti della carne, il seitan non è una proteina completa. Questo significa che non contiene tutti i nove aminoacidi, come la carne e la soia.

Per mantenere una dieta sana, aggiungete alcune proteine vegetali diverse insieme al seitan, come quinoa, semi di zucca, fagioli

bianchi o lenticchie.

Inoltre, molte delle varietà già preparate contengono conservanti e additivi come salsa di soia, sodio e stabilizzatori.

Controllare l'etichetta nutrizionale prima dell'acquisto.

Sostituto della carne #5: Lupin Protein

I lupini sono legumi come la soia. Sono originari del Mediterraneo ma crescono facilmente in Europa, dove si pensa che siano il sostituto della carne del futuro.

Si può fare quasi ogni tipo di sostituto della carne dalla proteina di lupino, tra cui salsicce, cotolette e doner kebab.

Il Lupin Protein Isolate contiene quasi il 90% di proteine, che è una quantità piuttosto alta per una pianta. Non ha colesterolo o glutine, né contiene lattosio.

Si usa non solo nei sostituti della carne, ma anche nei sostituti dei latticini o della farina. C'è persino un gelato fatto con questa proteina vegetale!

Una tazza di lupini contiene circa 193 calorie, 5 grammi di grassi, 15 grammi di carboidrati, 85 milligrammi di calcio, 2 milligrammi di ferro e 5 grammi di fibre. Dovreste essere in grado di trovare la proteina di lupino nella maggior parte dei negozi di alimenti biologici, alimentari vegani, o online.

Farro verde - Questo è il termine per il grano di farro che è stato raccolto quando era solo semi-maturo. Il farro è in realtà una specie di grano, uno dei più antichi cereali coltivati nell'esistenza umana. I grani antichi come il farro possono essere più sani di quelli moderni.

Una volta raccolto, il grano viene tostato ed essiccato, in modo che duri più a lungo sullo scaffale. Questo dà al farro anche un sapore intenso. Il farro tostato è anche più facilmente digeribile, quindi non si hanno tanti disturbi digestivi come con alcuni legumi o prodotti fermentati.

Il farro verde ti dà un sacco di vitamine del gruppo B, magnesio e fosforo. Una tazza di farro cotto contiene circa 246 calorie, 51

grammi di carboidrati, 7,6 grammi di fibre, 10,6

grammi di proteine e 1,6 grammi di grassi. È una buona fonte di fibre e proteine.

La semola e il grano ammaccato di farro verde sono buoni per fare polpette, cotolette e palline di carne.

Potete trovare il farro verde nei negozi di alimenti biologici o salutari, sotto forma di cotolette, grano ammaccato o semola.

Sostituto della carne

#6: fiocchi d'avena

I fiocchi d'avena sono una grande fonte di ferro e zinco. Di solito si trovano facilmente in qualsiasi negozio di alimentari o supermercato e non sono molto costosi. Ti danno un apporto lento e costante di carboidrati e questo ti fa rimanere pieno più a lungo e ti aiuta anche a perdere un po' di peso.

Una porzione (circa 50 grammi) di fiocchi d'avena contiene 178 calorie, 30 grammi di carboidrati, 4 grammi di grassi, 4,5 grammi di fibre e 5,5 grammi di proteine.

Puoi fare delle cotolette di fiocchi d'avena con pasta d'avena fritta combinata con brodo vegetale, un po' di grasso, verdure grattugiate come carote o zucchine, e altre proteine vegetali.

Si può anche trovare "avena tirata", che è un'alternativa al maiale tirato. Questi sono fatti di crusca d'avena, farina d'avena, proteine d'avena, proteine di piselli, proteine di fave, olio e sale.

Il processo di "trazione" crea una consistenza simile alla carne che ha ingannato i non vegani facendogli credere che sia effettivamente carne.

Sostituto della carne #7: Fagioli neri

I fagioli neri, come la maggior parte dei legumi, sono ricchi di proteine e fibre. Sono di colore scuro a causa di sostanze chimiche colorate chiamate antociani. Sono buoni antiossidanti. Più scuro è il fagiolo, più antociani sono e più sono sani.

I fagioli neri sono di solito trasformati in polpette tipo hamburger, che hanno una consistenza simile alla carne macinata.

I fagioli neri si mangiano anche così come sono, specialmente nei pasti messicani. Se li comprate in scatola, potete scolare il liquido e conservarlo per un uso successivo o cuocere i fagioli con una salsa già pronta. Sono

Senza glutine, naturalmente, come tutti i legumi.

Una mezza tazza di fagioli neri contiene 114 chilocalorie di energia, 7,6 grammi di proteine, meno di un grammo di grasso, 20,4 grammi

di

carboidrati, 7,5 grammi di fibra, 23 milligrammi di calcio e 1,8 milligrammi di ferro. Forniscono anche magnesio, fosforo, potassio, zinco e alcune vitamine del gruppo B.

Sostituto della carne #8: Ceci

Questo legume ha effettivamente più proteine di molti tipi di carne. Sono molto sazianti e sono l'ingrediente principale di molti cibi mediterranei come hummus e falafel. I ceci sono anche ricchi di ferro, calcio e fibre.

Una tazza di ceci ti dà circa 267 calorie, 14,4 grammi di proteine, 4,2 grammi di grassi, 44,7 grammi di carboidrati, 12,5 grammi di fibre, 80,4 milligrammi di calcio, 4,7 milligrammi di ferro, insieme a magnesio, fosforo, potassio, zinco, vitamina C, vitamina E e vitamina K.

Un fatto interessante sui ceci: se si monta la salamoia o il liquido (aquafaba) della lattina di piselli, si può fare una meringa vegana che funziona proprio come quella a base di albume d'uovo!

Le proteine dei piselli si disperdono nell'acqua, rendendola simile a un albume d'uovo.

Basta aggiungere un po' di cremor tartaro come stabilizzatore, battere o montare lentamente all'inizio, poi quando si ottiene la spuma, aumentare la velocità per ottenere una meringa soffice.

Aggiungete zucchero e vaniglia e avrete un dessert gustoso.

Sostituto della carne

#9: Pisello Proteine

Un altro legume comune, il pisello ti dà un sacco di ferro e proteine, pur essendo a basso contenuto di grassi e colesterolo.

La proteina del pisello è uno dei nuovi arrivati sul mercato dei sostituti della carne e di solito si può trovare nei negozi di alimentari vegan-friendly.

È difficile imitare la consistenza e la sensazione del manzo macinato, ma la proteina di pisello isolata o la proteina di pisello testurizzata fa un lavoro abbastanza buono. Alcuni sostituti della carne usano le barbabietole per colorare l'isolato proteico di piselli e dargli quell'aspetto da "manzo medio-rare".

La proteina del pisello, come tutti i legumi, è senza glutine. È anche senza soia e senza OGM, che è una preoccupazione

recente per le verdure.

Ricordate che la proteina del pisello contiene meno fibre e amidi del pisello intero.

La coltivazione dei piselli richiede meno acqua e terra di altre colture, e i piselli (e altri legumi) "fissano" l'azoto dall'atmosfera in forme che altre piante possono usare.

Sostituto della carne

#10: Jackfruit

Il jackfruit, originario dell'India, imita la consistenza della carne di maiale se viene raccolto poco prima della sua maturazione. Ha un sapore leggermente dolce, ma con il condimento, può ingannare la bocca a pensare che sia carne.

Il jackfruit è ricco di fibre, magnesio, B6 e antiossidanti. È anche abbastanza basso in carboidrati.

1 tazza di jackfruit contiene 157 calorie, 2,5 grammi di fibre, 739 milligrammi di potassio e 2,8 grammi di proteine.

Non è una proteina completa, però, quindi accoppiala con un legume o un cereale per un pasto più sano.

Alcune delle confezioni pre-stagionate hanno zucchero aggiunto, quindi controlla l'etichetta nutrizionale prima di comprare.

Le migliori marche di sostituzione

Quando si tratta di sostituzioni di carne, ci sono molte marche tra cui scegliere, soprattutto perché è diventato popolare.

Vediamo alcune delle marche più popolari che potete provare:

Beyond Meat - Questa azienda usa la proteina del pisello per fare i suoi prodotti "ground beef" come Beyond Beef. Usano coloranti a base di barbabietola per fare un bel patty di hamburger "dal colore naturale".

MorningStar Farms - Al momento, Kellogg's offre diversi prodotti vegani (senza latte e uova) come Buffalo Chik Patties, Buffalo Wings, e Chik'n Nuggets. Cercate la "V" gialla per vegano sulla confezione.

Gardein - Oltre alle classiche polpette senza carne, questa azienda

offre anche pesce senza pesce, come un filetto dorato senza pesce e minifrittelle senza granchio.

Tofurkey - Sono in giro dal 1980 e sono più famosi per il loro arrosto per le feste, ma offrono anche affettati, cani vegetariani, pancetta di tempeh, pizza vegana e "manzo" macinato stile chorizo.

Field Roast - Questi sono fatti con proteine del grano, e includono salsicce vegane, fette, arrosti, hamburger, e anche un polpettone. Prova il formaggio vegano Chao Slices sul loro Field Burger.

Yves Veggie Cuisine - Questa azienda è stata fondata nel 1985 e offre una vasta gamma di prodotti come le strisce di grano vegano con salsa barbecue, Original Meatless Jumbo Hot Dogs, Meatless Canadian Bacon, e Veggie Brats Classic.

Trader Joe's - Questa catena di alimentari ha un'ampia varietà di prodotti vegani come i Chickenless Crispy Tenders. E più ne compri, più ne vengono fuori.

Lightlife - Cercate il prominente logo "vegano certificato" per questa azienda, che fa una varietà di prodotti come Smart Dogs.

Boca Burger - Un altro che è stato in giro per un po'. Usano la proteina del pisello per fare i loro hamburger e le Spicy Chik'n Patties.

Sweet Earth Natural Foods - Sono noti per il loro seitan, i burritos e gli hamburger di proteine di piselli, ma fanno anche "bacon" e tre gusti di terra rotonda. Controlla due volte l'etichetta però, per essere sicuro che sia vegano.

Semplicemente equilibrato - questo è il marchio di Target di quattro prodotti senza carne, e comprende funghi Miso Meatless Turchia, Teriyaki Meatless Turchia, affumicato Chipotle Pollo senza carne, e coreano Barbecue Pollo senza carne.

Conclusione

Sapevi che è stato dimostrato che una maggiore assunzione di proteine vegetali è associata a un minor tasso di mortalità?

In uno studio, gli scienziati hanno scoperto che i sud asiatici che vivono negli Stati Uniti avevano molti meno fattori di rischio cardiometabolico quando seguivano una dieta vegetariana.

I mercati della carne significano anche rischi per la salute come l'influenza suina e la salmonella. Inoltre, l'uso di antibiotici nell'allevamento di animali da carne significa lo sviluppo di agenti patogeni resistenti alla maggior parte dei nostri comuni farmaci.

Tutto questo significa che la carne sta diventando più pericolosa che salutare, quindi non c'è da meravigliarsi che sempre più persone si rivolgano a sostituzioni di carne.

Inoltre, i cibi lavorati non fanno bene né al tuo corpo né all'ambiente. Anche se non sei completamente vegetariano, puoi ridurre il consumo di carne rossa e passare a carni più sane come pesce, pollo o tacchino.

Abbiamo coperto solo alcune delle opzioni all'interno di questo rapporto speciale, ma per favore continuate la vostra ricerca. Cercate altre ricette, marche e opzioni man mano che sono disponibili sul mercato.

I sostituti della carne sono un modo economico per dare al tuo corpo le proteine di cui ha bisogno per riparare e riempire le cellule e i tessuti del corpo.

Fanno bene a te, agli animali e all'ambiente!

Buon appetito!

Risorse

Qui ci sono dei link ad alcune risorse che credo vi aiuteranno:

La guida definitiva ai sostituti della carne:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-meat-substitutes>

Carni a base vegetale (classificate):

>> <https://www.thrillist.com/eat/nation/best-fake-meat-vegetarian-substitutes>

Guida vegana completa:

>> <https://www.peta.org/living/food/free-vegan-starter-kit>

24 ricette senza carne:

>> <https://cookieandkate.com/24-meatless-recipes-that-carnivores-love/>