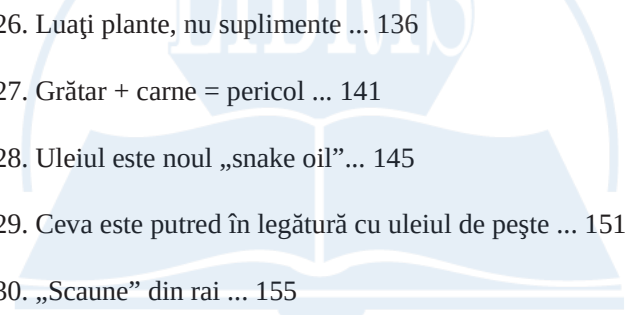


# Partea întâi

## Dovezile

1. Proteina animală este foarte nesănătoasă ... 9
2. Plantele sunt abundente în proteine ... 17
3. Proteinele vegetale sunt absolut complete ... 22
4. Vitamina B12: Nicio problemă! ... 26
5. Plantele sunt bogate în fier ... 29
6. Plantele construiesc oase puternice ... 34
7. Oamenii sunt erbivori ... 41
8. Miturile multiple despre carne ... 46
9. Carnea de la vacile hrănite cu iarbă nu este mai bună decât cea de la vacile hrănite cu cereale ... 51
10. Pofta de carne nu este naturală ... 55
11. Problema cu Paleo ... 59
12. Alimentația vegetariană este simplă ... 63
13. Alimentația vegetariană este economică ... 69
14. Lumea este un corn al abundenței vegetariene ... 75
15. Mitul mediteranean ... 80
16. Bărbații adevărați și femeile adevărate mănâncă plante ... 86
17. Vegetarian puternic: Factorul X al atletului ... 89
18. Renunțați la mentalitatea moderației ... 98
19. Plantele sunt prietenoase cu mediul înconjurător ... 104
20. Evitați contaminările mâncând vegetarian ... 109
21. Ciocolată! Sigur că da! ... 114
22. Plantele îți ridică penisul ... 117
23. Alimentele vegetariene oferă vervă vulvei voastre ... 121
24. Niciodată nu este prea târziu pentru a vă schimba alimentația ... 125
25. Niciodată nu este prea devreme pentru alimentația vegetariană ... 129

- 
26. Luați plante, nu suplimente ... 136
27. Grătar + carne = pericol ... 141
28. Uleiul este noul „snake oil”... 145
29. Ceva este putred în legătură cu uleiul de pește ... 151
30. „Scaune” din rai ... 155
31. Carbohidrații sunt numărul unu! ... 160
32. Nu credeți tot ceea ce se spune despre soia ... 164
33. Nu e frumos să mâncăm animale ... 168
34. Consumați alimente vegetale. Scăpați de excesul ponderal. Simțiți-vă grozav! ... 171
35. Terminați cu dietele prostești ... 175
- CONCLUZIA: Să vină plantele! ... 180

## Partea a doua

### Rețetele

- Mic dejun ... 186
- Aperitive și garnituri ... 203
- Pizza și pâine ... 220
- Sandvișuri ... 230
- Mâncăruri de confort (calde) ... 240
- Mâncăruri de confort (reci) ... 252
- Taco, burrito quesadilla! ... 262
- Creații cu paste ... 271
- Burgeri și crochete ... 282
- Sosuri și dressinguri ... 297
- Hummus și paste tartinabile ... 309
- Sosuri pentru paste ... 319
- Salate ... 327
- Salsa ... 341

Supe ... 345

Deserturi și ciocolată ... 357

Mulțumiri ... 377

Despre autor ... 380

## Proteina animală este foarte nesănătoasă

**A**rgumentul clasic de rezervă al consumatorilor de carne și al adepților mustății de lapte este că o alimentație bazată pe plante te va face bolnav – și te va face să nu arăți bine. Ei insistă de asemenea că toată acea proteină animală îi ajută să se apere de gripă și îi protejează împotriva infarctului, accidentului vascular cerebral și cancerului, nu?

Ei bine, acești oameni nu se pot înșela mai rău. Nu alimentele de origine vegetală te vor îmbolnăvi, ci carnea și carnea lichidă (lactatele) sunt cele care conduc la boală și moarte. Să reținem: dacă hrana ta a avut o față sau o mamă (sau provine de la o ființă care a avut), atunci conține automat cantități variabile de colesterol, grăsimi saturate și proteină animală, iar toate acestea vor înfunda vasele de sânge, vor forma plăci și vor crește enorm nivelul de colesterol din organism. Aceste substanțe sunt materiile prime ale bolilor cronice care decimează societățile vestice.

Sunteți surprinși? Oamenii au devenit atât de obișnuiți cu afecțiunile cronice, încât ei pur și simplu presupun că bolile cardiovasculare sunt precum ridurile – obligatoriu să aibă loc la un moment dat și parte naturală din procesul de îmbătrânire. Ele au devenit foarte comune. Să ne uităm numai la explozia din vânzările medicamentelor pentru colesterol și tensiune arterială din ultimii ani; medicii și farmaciile le prescriu și le vând de parcă ar fi bomboane.

Conform Harvard Health Letter, în anul 2011, peste 32 de milioane de americani luau medicamente statine din cauza nivelului ridicat de colesterol. Iar un raport din anul 2010 al Centrului de Control al Bolilor (Center for Disease Control – CDC) a subliniat că aproape jumătate din toți americanii folosesc un tip sau altul de medicament în mod regulat.

În ciuda încercărilor noastre de a alunga stările mizere de sănătate prin medicamente, oamenii sunt mai bolnavi ca niciodată. Conform CDC, în anul 2005, 133 de milioane de americani – circa un adult din doi – suferea de măcar o afecțiune cronică. Iar procentajul americanilor de vârstă medie care suferă de trei sau mai multe afecțiuni aproape s-a dublat în ultimii 15 ani.

Se pare că toate acele medicamente nu fac o treabă prea bună. Și nu este nicio surpriză. Medicamentele – fie că vorbim de statine pentru colesterol, de substanțe beta-blocante pentru hipertensiune arterială, glucofage pentru glicemie sau acetaminofen pentru inflamații – nu fac absolut nimic pentru a se adresa cauzei fundamentale a problemelor pe care se presupune că le-ar trata.

Medicii care le recomandă au o abordare mioapă, adresându-se doar simptomelor bolilor, dându-le oamenilor o falsă imagine de siguranță pentru ca statisticile să arate bine. Dar adevărul este că toate aceste afecțiuni pot rezulta din alegerile noastre alimentare. Punct. Așa că spuneți-le acestor consumatori de carne să nu se mai gândească că ei sunt excepții de la regulă!

Aici intervin anumiți oameni, spunând: „Dar afecțiunile cronice de tipul bolilor cardiovasculare sau cancerului sunt ereditare! Dacă bunicii noștri au avut probleme de inimă, vom avea și noi, nu?”

Nu neapărat. O astfel de persoană a fost Mickey Mantle. Poate cel mai bun „hitter” din istoria baseballului, el jura că nu va trăi peste vârsta de 50 de ani deoarece majoritatea bărbaților din familia sa muriseră din cauza bolii Hodgkin (un cancer al țesutului limfatic). Astfel că nu a avut grijă de el, a băut mult și a mâncat nesănătos, iar în final a murit la 63 de ani, nu de cancer, ci de ciroză hepatică, indusă de alcool (nu a avut boala Hodgkin). Puțin înainte de a muri, a spus: „Dacă aș fi știut că voi trăi atât, aș fi avut mult mai multă grijă de mine.”

Multe dintre bolile care ne încetinesc, ne slăbesc oasele și ne sufocă inima sunt complet evitabile (indiferent dacă strămoșii noștri le-au avut sau nu), dar nu prin medicamente. Presiunea ta arterială nu trebuie să fie ridicată, oasele tale nu trebuie să se sfărâme, iar arterele tale nu trebuie să se înfunde! Majoritatea bolilor cronice, indiferent de

numărul mutațiilor nedorite de cromozomi pe care le putem avea, pot fi evitate prin controlul alimentelor pe care le introducem în organism.

Să nu uităm că National Heart, Lung and Blood Institute a completat recent un studiu întins pe un interval de 10 ani, concluzionând că aproximativ toți bărbații de peste 60 de ani și toate femeile de peste 70 de ani crescuți și crescute pe alimentația clasică bazată pe produse de origine animală suferă deja de boala cardiovasculară și trebuie tratați. Încă și mai înfricoșător: în circa 50% din atacurile de cord, primul simptom este moartea instantanee.

Ce se află la baza acestei afecțiuni teribile? Placa de aterom. Aceasta este un depozit gras și lipicios care se acumulează în diferite părți din corp, inclusiv în interiorul arterelor (vasele sanguine care transportă sângele de la inimă). În timp, placa devine din ce în ce mai lipicioasă, plină de grăsime și problematică, și atât de groasă încât blochează grav fluxul sanguin. Dacă nu este tratată – sau mai rău, dacă alimentația nesănătoasă care a cauzat-o în primă instanță persistă – arterele se înfundă complet, iar rezultatul este un infarct.

Chiar dacă medicamentele care subțiază sângele pot crește fluxul acestuia, iar nitroglicerina poate dilata temporar arterele pentru a preveni moartea, furculița este de fapt singurul instrument care poate produce regresul plăcii de aterom din organism.

În mod surprinzător, blocajul arterial cauzează mai puțin de 10% din atacurile de cord. Cauza celorlalte 90% sunt plăcile de gel, similare unor pustule mici care se află pe peretele arterial. Când una dintre ele plesnește, se formează un cheag sanguin. Consecința este sistarea fluxului sanguin către inimă. Au!

În acest fel a murit prezentatorul de știri Tim Russert. Avea niveluri perfecte de colesterol și tensiune arterială (parțial datorită cantităților gigantice de medicamente pe care le lua la ordinea zilei). În plus, doctorii săi îi dăduseră recent aviz favorabil de sănătate. Cu toate acestea, două săptămâni mai târziu, o placă de gel a explodat în organismul său.

Din nefericire, el nu a fost o excepție de la regulă. Acest lucru se întâmplă peste tot, zi de zi. Iar aspectul nebunesc, nebunesc, nebunesc de tot este că statinele pe care peste 32 de milioane de americani le iau zilnic nu realizează nimic (zero, nada) pentru a perveni ruperea plăcilor de gel.

Dacă privim atent la NNT (inițialele de la „numbers needed to treat” – nota traducătorului), adică cifrele care trebuie tratate, în cazul oamenilor care folosesc un anumit medicament pentru a obține un rezultat pozitiv, vom vedea că din 100 de oameni care iau statine, doar 1 este ajutat. 100 la 1! Este un record nemaipomenit de slab. Unicul subgrup de persoane care beneficiază modest de pe urma administrării de statine este cel format din cei care au înregistrat un eveniment cardiovascular anterior.

Astfel că dacă medicul dumneavoastră este onest, vă va comunica aceste statistici înainte de a vă prescrie medicamente statine. El sau ea trebuie să vă anunțe de asemenea în legătură cu multitudinea de efecte adverse ale acestora, printre care se numără oboseala, durerile musculare, depresia, migrenele, dificultățile de somn, inflamațiile, amețeala, somnolența, greața, senzația de vomă și vărsăturile, crampele și durerile abdominale, balonarea și/sau gazele, diareea, constipația, iritațiile, impotența, diabetul și problemele cognitive de tipul confuziei sau amneziei – pentru a numi câteva.

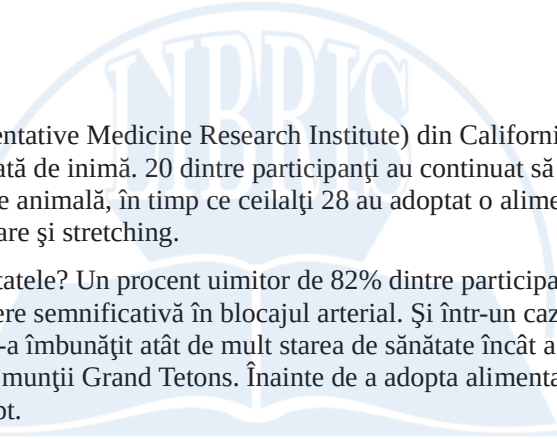
Fumătorii nu își recapătă sănătatea pulmonară schimbând țigările cu trabucurile; pentru ca plămânii lor să se regenereze, este necesar să renunțe de tot la fumat. Același lucru este valabil și în cazul arterelor. Administrarea de pastile însoțită de continuarea consumului de carne nu vă va ajuta.

Tatăl meu, chirurg și expert în bolile cardiovasculare, este convins că oamenii au capacitatea profundă de a distruge aceste plăci de gel doar cu ajutorul furculiței – mâncând alimente vegetariene cât mai nerafinate – într-un interval de circa trei săptămâni. Încercați: trei săptămâni pentru a deveni imuni împotriva bolilor de inimă!

În consecință, dacă vreți să străluciți de sănătate, lăsați în urmă produsele de origine animală și aduceți-le pe cele de origine vegetală. În fond, cea mai mare organizație de profesioniști în domeniul nutriției din SUA, Academia de Nutriție și Dietetică (Academy of Nutrition and Dietetics – AND) spune că „alimentațiile vegetariene și vegane corespunzătoare sunt sănătoase, adecvate nutrițional și oferă beneficii pentru sănătate în prevenția și tratamentul anumitor boli”. De asemenea, un raport din anul 2009 al AND a subliniat că persoanele care consumă o alimentație vegetariană, lipsită sau cu niveluri minime de colesterol și grăsimi saturate, „prezintă un indice de masă corporală mai scăzut și rate totale mai mici ale cancerului”.

În traducere, plantele reprezintă bomba, dacă vrei să fii sănătos și să previi bolile! Așa că de ce să nu te iubești la maxim eliminând roșul și incluzând verdele?

În plus față de stoparea acumulării de placă, o alimentație vegetariană poate chiar să inverseze total procesul bolii cardiovasculare. Într-un studiu revelator, medicul Dean Ornish de la Institutul de Medicină Preventivă



(Preventative Medicine Research Institute) din California a lucrat cu 48 de pacienți care sufereau de boală avansată de inimă. 20 dintre participanți au continuat să consume alimentația tipic vestică, bogată în produse de origine animală, în timp ce ceilalți 28 au adoptat o alimentație vegană, coroborată cu câteva exerciții simple de plimbare și stretching.

Rezultatele? Un procent uimitor de 82% dintre participanții grupului care s-a hrănit vegetarian a obținut o reducere semnificativă în blocajul arterial. Și într-un caz dramatic, Werner Hebenstreit, un om de afaceri de 75 de ani, și-a îmbunătățit atât de mult starea de sănătate încât a fost capabil de excursii la 2.500 m altitudine timp de șase ore în munții Grand Tetons. Înainte de a adopta alimentația vegetariană, nu putea traversa strada fără a avea dureri în piept.

În același timp, dintre consumatorii de carne care au continuat cu alimentația tipică, niciunul nu a obținut îmbunătățiri, iar în majoritatea cazurilor blocajele lor arteriale s-au agravat.

Sunteți încă sceptici? Să analizăm povestea unui bărbat pe nume Bill. El a crescut în zona de sud, mâncând dieta tradițională cu produse de origine animală și fiind atras de hamburgeri, pui și cartofi prăjiți. Era cunoscut faptul că mergea la McDonalds în timpul sesiunii sale săptămânale de jogging. Iar anii de carne și prăjeli și-au spus cuvântul și în anul 2004, Bill a fost supus unei intervenții chirurgicale de cvadruplu bypass coronarian.

În anul 2010, doctorii i-au implantat tuburi în artera coronariană nativă, după ce unul dintre bypass-uri a eșuat (frecvența eșecului procedurii de bypass pe un interval de până la 1,5 ani este destul de ridicată, conform unui articol din 2009 din New England Journal of Medicine. În circa 50% din cazuri, vena luată din piciorul pacientului și utilizată pentru a penetra artera blocată se va închide într-un interval de 12-18 luni).

Fiica lui Bill era supărată, astfel că i-a cerut tatălui său să își îmbunătățească starea de sănătate înainte de nunta sa, programată mai târziu în acel an. Așa că Bill a început să studieze literatura de specialitate și, inspirat de succesul tatălui meu (care în urma a 25 de ani de cercetare a reușit să învingă boala de inimă în cazul a sute de pacienți la clinica din Cleveland) și de munca doctorilor Dean Ornish și T. Colin Campbell<sup>4</sup>, și-a schimbat alimentația, plonjând în marea de alimente vegetariene puternice! În final, Bill a și slăbit 12 kilograme și și-a condus fiica la altar la scurt timp după.

Poate ați auzit de Bill. A fost cel de-al 42-lea președinte al SUA. Deci urmați exemplul președintelui Clinton care, recent, a declarat unui reporter: „Alimentația mea este una vegetariană, compusă din leguminoase, fructe și legume... Vreau să fiu unul dintre cei 82% dintre oamenii care își înving boala de inimă.”

## Plantele sunt abundente în proteine

**A**cum câțva timp, pe când eram încă pompier, am primit un apel de urgență, pentru a ridica o femeie de aproape 300 de kilograme, pe care am luat-o din camera ei și am transportat-o în ambulanță. Când am ajuns în dormitorul său, l-am găsit plin de cutii de pizza, amblaje goale de pui prăjit și duzini de cutii de suc – toate dovezile de care aveam nevoie pentru a ne da seama că suferea de obezitate morbidă. În timp ce 8 dintre noi gemeam, mormăiam și ne chinuiam să o ridicăm, i-am sugerat în mod politic să îți reducă consumul de produse procesate și să îți crească pe cel de alimente de origine vegetală, cât mai nerafinate și proaspete. S-a uitat la mine uimită, după care m-a întrebat: „Dar de unde îmi iau proteinele?”

Consumatorii de carne aruncă multe vorbe false către noi, dar poate cea mai comună este aceasta: că nu poți obține destule proteine dacă mănânci plante.

Vă roooooog! Opriti aceste absurdități! Nu există deficiență de proteine în SUA. Cam de câți oameni ați auzit care să fie spitalizați din cauza lipsei de proteine? Zero! Dar de câți oameni ați auzit care să fie spitalizați din cauza bolilor cardiovasculare, cancerului, diabetului sau problemelor de supraponderalitate? Probabil că de foarte mulți.

De fapt, majoritatea oamenilor sunt într-o stare de exces proteic – și nu este de mirare. Trăim într-o țară care este îndrăgostită până peste cap de orice miroase a proteine. Am fost atât de legați la ochi și înșelați de către industriile de carne, lactate și ouă încât mulți oameni, inclusiv medici și nutriționiști cu intenții bune, dar greșit informați, nu au nici cea mai mică idee despre faptul că cele mai bune și sănătoase surse de proteine sunt plantele integrale.

Da, plantele! Deci așezați-vă, pentru că acum vom vorbi serios despre proteine.

Să începem cu o analogie. Dacă respirați aer, sunteți destul de siguri că primiți destul oxigen. Aerul este compus din 21% oxigen și 79% azot – dar sunteți încrezători că respirați suficient oxigen. Atât timp cât plămânii voștri primesc aer, sunteți fericiți și în stare bună.

Acum să ne gândim la hrană și proteine. Dacă mâncați hrană, nu contează ce fel de alimente consumați – atât timp cât există suficiente calorii, puteți fi siguri că primiți de asemenea destule proteine. Da, acestea sunt importante și sunt cea mai abundentă substanță din organism, după apă – dar acest lucru nu înseamnă că dacă mâncați mai multe, este mai bine.

Multe autorități, printre care și Organizația Mondială a Sănătății, recomandă ca aproximativ 10% din energiile totale din alimentația omului să fie sub formă de proteine. Aspectul nebunesc este că cei mai mulți dintre noi primesc mult mai mult decât au nevoie, atât proteine cât și calorii.

Adițional, fiindcă mulți oameni consumă atât de multă carne și atât de puține alimente vegetariene, majoritatea proteinelor cu care corpul are de-a face vin din surse nesănătoase, sub formă de proteine de origine animală. Acestea sunt dăunătoare pentru oase, creează inflamații în organism, cresc riscul de dezvoltare tumorală, ridică nivelurile de colesterol și suprasolicită rinichii și ficatul.

În cazul persoanelor sănătoase, Organizația Mondială a Sănătății propune următoarea formulă de calcul al necesarului zilnic de proteine:

$0,8 \text{ grame} \times \text{greutatea ideală în kg} = \text{grame necesare de proteine}$

Astfel că un tip de 87 de kilograme ca mine are nevoie de circa 64 de grame de proteine pe zi. Este simplu!

Așa că, în loc de a ne baza pe o proteină de mâna a treia, de ce să nu mergem la sursa de bază, adică plantele vindecătoare și sănătoase? Să analizăm cantitățile de proteine aflate în alimentele vegetariene, ca să fiți liniștiți că primiți cantitatea necesară de proteine, prin consumul lor.

25% din energiile din legumele obișnuite vin din proteine – iar multe legume cu frunze verzi ajung până la 50%! Leguminoasele conțin în medie 25% proteine – iar soia, circa 40%. Cerealele uzuale conțin 12% proteine, iar quinoa 18%. Și până și fructele conțin peste 5% proteine, cu lămâile ajungând la 15%. Așa că luați niște lămâi și faceți o limonadă!

Iată o listă a câtorva fructe și conținutul lor în proteine, conform bazei de date a USDA:

- Portocale (1 medie): 7,4%
- Căpșune (1 cană): 8,3%
- Kiwi (1 mediu): 7,5%
- Măr (1 mediu): 2%
- Ananas (1 cană): 4,3%
- Piersică (1 medie): 9,3%
- Banană (1 medie): 4,9%

După cum se poate observa, teoretic poți să locuiești în Fiji și să mănânci doar fructe, și tot nu ești supus riscului unui deficit de proteine! (totuși această variantă nu este recomandabilă).

De fapt, deficitul de proteine este atât de rar, încât nu am găsit nici măcar o persoană care să cunoască denumirea respectivei stări. Nici măcar una. Care este această denumire? Răspunsul va fi dat în următoarele pagini.

Singurele două cazuri în care poți avea probleme sunt (1) consumul unui număr insuficient de calorii pentru menținerea unei greutate corporale normale și (2) consumul aproape exclusiv de produse foarte rafinate (chipsuri, gogoși etc.). Dacă te hrănești cu o alimentație vegetariană cât mai neprocesată, nu ai nicio problemă!

### Un Flash despre proteine

Cu toții știm că fără proteine nu putem supraviețui. Dar natura este inteligentă, și a conceput ființa umană într-un mod care ne asigură supraviețuirea chiar dacă am obține doar foarte puține proteine din hrană. De ce? Datorită unui proces care are loc în organismul nostru numit „reciclare proteică”. Conform lucrării clasice Nutrition (Insel, Ross, ediția a 4-a, 2012), celulele din corp sintetizează și metabolizează în mod constant proteine, obținând aminoacizi, dintre care o parte este folosită pentru sinteza de proteine. Din circa 300 de grame de proteine sintetizate zilnic de către organism, 200 de grame provin din acești aminoacizi reciclați. Acest ciclu are loc în fiecare zi din viața noastră, în mod automat. Astfel că data viitoare când cineva vă întreabă de unde vă luați majoritatea proteinelor, răspundeți-le direct: din propriile țesuturi!

## 3

# Proteinele vegetale sunt absolut complete

**A** doua mare și răspândită concepție eronată legată de proteine este cea care afirmă că proteinele vegetale nu ar fi „complete”.

Pe lângă faptul că afirmația nu este bazată pe nicio dovadă, nu este nici măcar o afirmație inteligentă. Este un fals construit pe o cercetare depășită, care a fost incorectă încă de la început. Așa că atunci când cineva aduce vorba despre acest mit într-o conversație, trageți aer în piept și pregătiți-vă pentru o replică puternică.

Dar mai întâi, să vedem care este definiția proteinelor. Ele sunt formate din nutrienți alcătuiți din unul sau mai multe lanțuri de aminoacizi, care sunt esențiali pentru structura, funcționarea și reglarea fiecărei celule din corp. Proteinele sunt cea mai abundentă substanță din corp, în afară de apă.

Denumirea proteinelor este prima sursă de dezinformare. Fiecare lanț de proteine conține 20 de aminoacizi, dintre care 8 (numiți „esențiali”) pot fi obținuți numai din hrană. Alimentele care conțin toți cei 8 aminoacizi esențiali sunt cunoscute drept „proteine complete”. Acestea curpind tipuri variate de carne, ouă, lactate, cereale, legume, fructe, leguminoase, semințe și nuci. Da, exact: cereale, legume, fructe, leguminoase, semințe și nuci! Alimentele despre care ați auzit uneori că ar fi „proteine incomplete” nu sunt deloc incomplete! De fapt, singura proteină incompletă din hrană provine dintr-o sursă de origine animală: gelatina.

Unii oameni cred că este necesar să combine anumite alimente vegetale pentru a crea proteine „complete”. Această credință, numită „combinare proteică”, a fost lansată de o teorie din bestsellerul anului 1971, *Diet for a Small Planet*, lucrare scrisă de Frances Moore Lappe. A devenit rapid unul dintre cele mai mari mituri din domeniul nutriției. Un deceniu mai târziu, Lappe însuși și-a corectat poziția într-o ediție nouă a aceleiași cărți: „În combaterea mitului care spune că singura modalitate de a obține proteine este carnea, am pus bazele altui mit. Am dat impresia că pentru a obține o cantitate suficientă de proteine fără a consuma carne, ar fi necesară o atenție considerabilă în alegerea alimentelor. În realitate este mult mai ușor decât am crezut atunci.”

La acel moment, răul fusese deja făcut, dar organizațiile influente din sectorul alimentației au început de asemenea să își corecteze pozițiile. De exemplu, în anul 1988, Academia de Nutriție și Dietetică a făcut acest lucru. Cea mai recentă declarație a acestei organizații asupra alimentației vegetariene susține dovezile anterioare:

„Proteinele din plante acoperă necesarul de proteine, pe fundalul consumului suficient de calorii și a unei varietăți în alimentație. Cercetările indică faptul că consumul alimentelor vegetale furnizează toți aminoacizii esențiali și asigură o retenție adecvată de nitrogen. Astfel, nu este necesară combinarea proteinelor la aceeași masă.”

În traducere: Nicio grijă! Puteți consuma alimentația vegetariană și obține toate proteinele de care aveți nevoie.

Situația se prezintă astfel: atât proteinele de origine vegetală, cât și cele de origine animală sunt complete. Diferența apare în compoziția și proporția aminoacizilor: proteina animală prezintă exces de aminoacizi care conțin sulf, care pot fi dăunători.

Prin contrast, proteinele vegetale prezintă o compoziție mai sănătoasă și un echilibru al aminoacizilor esențiali, caracteristici care au fost alese de natură într-un mod care ne apără inerent de inflamații și de dezvoltări tumorale. În plus, plantele aduc beneficii esențiale precum fibrele, fitonutrienții și antioxidanții, toate acestea fiind inexistente în carne.

Data viitoare când cineva vă va interoga despre „pericolele” alimentației vegetariene care conține proteine „incomplete”, informați respectiva persoană că sursa de bază a proteinelor sunt P.L.A.N.T.E.L.E!