

Alimenta o Saudável Dicas

Para ter uma alimenta o saudável,   importante consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes; e a soja e seus alimentos fonte proporcionam alguns desses nutrientes. A soja   um dos vegetais com maior valor nutritivo devido a sua quantidade de proteínas – nutriente normalmente encontrado em alimentos de origem animal. A composi o do grão da [soja](#) pode depender do plantio e conter cerca de 40 a 45% de proteína, 18 a 20% de lipídios, 30 a 34% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose, fibras). Além disso, o grão apresenta um ótimo perfil lipídico, com ácidos graxos poliinsaturados, o que contribui para a saúde cardiovascular.   A dieta com soja tem sido bastante popular não são pelo seu poder nutricional, mas também pela sua versatilidade de consumo.   fácil obter uma alimenta o saudável com soja, já que todas as alternativas de alimentos com soja podem desempenhar papel importante em uma dieta saudável. As bebidas   base de soja podem ser incluídas na alimenta o como uma alternativa prática e bastante saborosa ao leite de vaca, tanto para aqueles que possuem alergia ao leite e intolerância a lactose, como para quem busca uma alimenta o mais saudável. Ainda possuem vitaminas e minerais representando uma excelente op o para o dia a dia.  

Sobre o Autor

Bruno Marugan, residente de São Paulo, Zona Sul, atua com conteúdo para marketing digital desde 2005 para grandes canais como UOL, R7, época, entre outros. Atualmente, trabalha conteúdo para a marca AdeS no Facebook, para conhecer o trabalho desenvolvido acesse:  

[Ades no Facebook](#)

[Ades no Twitter](#)

[Ades no Wikipedia](#)

Source: <http://www.artigoopt.com>