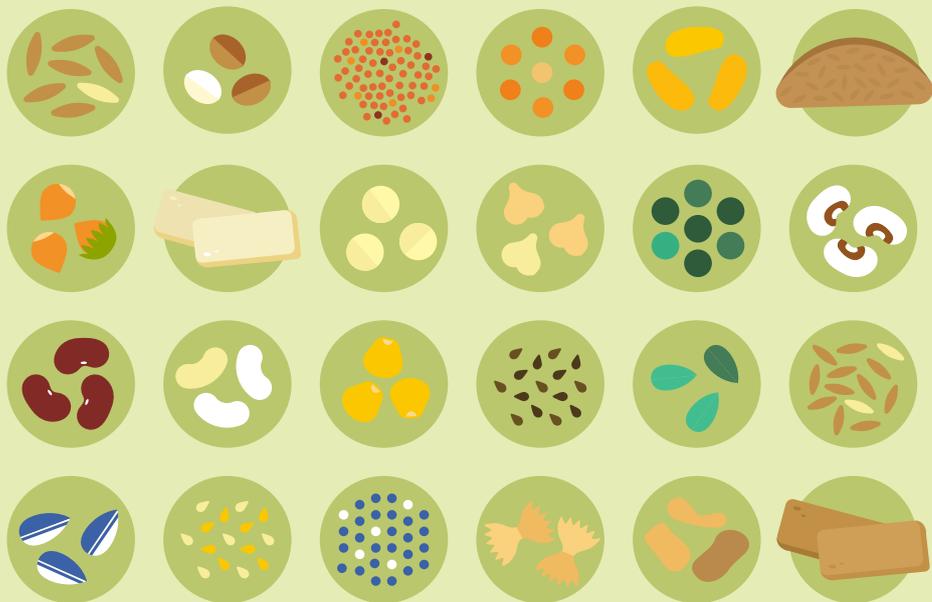




Cuisine végétale : comment consommer une quantité suffisante de protéines



@eufic
www.eufic.org



Bon pour vous & pour la planète !

Réduire la consommation de viande pour inclure davantage d'aliments végétaux peut être **bénéfique à la fois pour notre santé et pour la planète.**

Les régimes à base de plantes tels que les légumineuses, les fruits et légumes, les noix et les graines ont tendance à être **plus faibles en graisses saturées et en sel, et plus riches en fibres.** Ces derniers ont également un moindre impact sur l'environnement en raison de leurs **faibles émissions de gaz à effet de serre.**

Que vous souhaitiez passer à un régime entièrement à base de plantes ou simplement incorporer plus d'aliments végétaux dans votre quotidien, cette fiche d'information sera un guide utile pour **vous aider à démarrer votre voyage.**

Pouvez-vous obtenir suffisamment de protéines à partir d'aliments végétaux ?

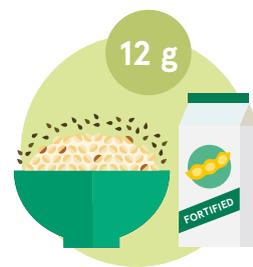
Il est possible d'obtenir suffisamment de protéines de qualité à partir de plantes et vous pouvez opter pour de nombreuses options: des légumineuses et des grains entiers aux substituts de viande. La clé est de s'assurer de **combinaison et de varier les différentes sources** tout au long de la journée.

De quelle quantité ai-je besoin ?

La recommandation générale pour les adultes en bonne santé est de manger **au moins 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids.** Cependant, les exigences varient pour chacun·e.

À quoi peut ressembler une journée ?*

*pour atteindre 52 g de protéines, sur la base des besoins moyens en protéines d'un adulte de 65 kg.



flocons d'avoine (40 g d'avoine) avec boisson au soja (200 ml) & 1 c.à.s. de graines de lin



2 burgers de haricots (80 g), 4 c.à.s. de riz, légumes variés



soupe de lentilles (200 ml), 2 tranches de pain de grains entiers, 2 c.à.s. d'houmous & 1 mandarine



yaourt au soja, une poignée de noix & 1 banane

Quantité de protéines dans les produits à base de soja

 tempeh (cuit)
50 g ≈ 3 tranches fines
10,3 g de protéines

 edamame (congelés)
80 g ≈ 6-7 c. à s.
9,8 g de protéines

 tofu (cuit à la vapeur)
100 g ≈ 2 tranches
8,1 g de protéines

 yaourt de soja (nature)
125 ml ≈ 1 petit/5 c. à s.
5 g de protéines

 boisson au soja
(sans sucre et fortifié)
200 ml ≈ 1 verre
4,8 g de protéines

Le soja est une **protéine végétale de haute qualité** car il contient un bon équilibre d'acides aminés essentiels et a tendance à être bien digéré par notre corps.



Lorsque vous choisissez des alternatives aux produits laitiers à base de soja, **optez pour celles qui sont enrichies et sans sucres ajoutés.**

Les secrets d'un tofu plus savoureux

- 1** choisir la bonne texture ferme ou moelleuse selon le type de recette
- 2** le presser (15 min) ou le congeler pour éliminer l'humidité et lui permettre d'absorber les saveurs
- 3** le faire mariner dans une marinade à base d'eau, entre 1 heure et 1 jour
- 4** cuit au four, frit ou cuit dans une sauce, il est extrêmement polyvalent!



Le tofu est également une **source de calcium**, ce qui est important pour ceux qui excluent les produits laitiers de leur alimentation.

Quantité de protéines dans les légumineuses

 haricots à l'œil noir
80 g ≈ 5-6 c. à s.
7 g de protéines

 haricots rouges
80 g ≈ 5-6 c. à s.
6,9 g de protéines

 haricots blancs
80 g ≈ 5-6 c. à s.
6,9 g de protéines

 lupins
40 g ≈ 4 c. à s.
6,6 g de protéines

 lentilles
80 g ≈ 5-6 c. à s.
6,4 g de protéines

 pois chiches
80 g ≈ 4 c. à s.
6,2 g de protéines

 pois verts (congelés)
80 g ≈ 8 c. à s.
4,4 g de protéines

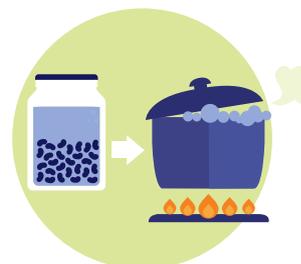
*toutes les valeurs se réfèrent à des légumes secs bouillis

Tremper les légumineuses sèches avant la cuisson contribue à améliorer leur digestion.



3 façons de cuisiner les légumineuses sèches*

*les temps de cuisson varient selon le type de légumineuses et la méthode de cuisson



faire tremper dans l'eau pendant la nuit puis égoutter, rincer et cuire dans de l'eau fraîche



bouillir, refroidir et égoutter puis faire bouillir à nouveau dans de l'eau fraîche



les faire cuire à la casserole à pression

Quantité de protéines dans les céréales et les grains entiers



seitan (grillé)
50 g ≈ 2 tranches fines
11,5 g de protéines



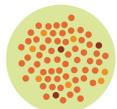
pain complet
50 g 1 tranche
4,7 g de protéines



pâtes
110 g ≈ 4-5 c. à s.
6 g de protéines



riz complet
110 g ≈ 4-5 c. à s.
4 g de protéines



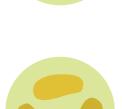
quinoa
110 g ≈ 7-8 c. à s.
5,2 g de protéines



céréales pour petit déjeuner
flocons de son (fortifiés)
35 g ≈ 3-4 c. à s./1 poignée
3,4 g de protéines



avoine
40 g ≈ 4 c. à s.
5,2 g de protéines



céréales pour petit déjeuner
cornflakes (fortifiés)
35 g ≈ 3-4 c. à s./1 poignée
2,5 g de protéines



épeautre
110 g ≈ 5-7 c. à s.
5,1 g de protéines

*toutes les valeurs se réfèrent aux céréales bouillies et aux grains entiers

Cherchez des **produits à base de céréales enrichis** pour vous aider à augmenter votre apport en vitamines B, en fer, en vitamine B12 et en calcium.

Associez vos repas à base de plantes à des aliments riches en vitamine C. Cela vous aidera à augmenter votre absorption de fer à partir de légumineuses, de grains entiers et d'autres sources végétales !



Céréales & légumineuses font la paire : intégrez tous les deux pour optimiser votre apport en acides aminés essentiels !

Quantité de protéines dans les graines



graines de chanvre
10 g ≈ 1 c. à s.
3 g de protéines



graines de tournesol
10 g ≈ 1 c. à s.
2 g de protéines



graines de courge
10 g ≈ 1 c. à s.
2,4 g de protéines



graines de sésame
10 g ≈ 1 c. à s.
1,8 g de protéines



graines de lin
10 g ≈ 1 c. à s.
2,2 g de protéines



graines de chia
10 g ≈ 1 c. à s.
1,6 g de protéines

Les noix et les graines contiennent des protéines, mais en raison de leur teneur élevée en graisses et en énergie, elles doivent être **consommées avec modération.**



Quantité de protéines dans les noix



cacahuètes
30 g ≈ 1 poignée
7,7 g de protéines



noix du Brésil
30 g ≈ 1 poignée
4,3 g de protéines



amandes (entières)
30 g ≈ 1 poignée
6,4 g de protéines



noisettes
30 g ≈ 1 poignée
4,2 g de protéines



noix de cajou
30 g ≈ 1 poignée
5,3 g de protéines



noix de pécan
30 g ≈ 1 poignée
2,8 g de protéines



pistaches (grillées)
30 g ≈ 1 poignée
5,1 g de protéines



noix de macadamia
30 g ≈ 1 poignée
2,4 g de protéines



noix
30 g ≈ 1 poignée
4,4 g de protéines

Les valeurs utilisées dans cette fiche d'information ont été adaptées de: McCance and Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset & EuroFIR food composition database.