

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!

RÉDUISONS NOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES!

#LEDÉFI

N°4

JE DÉCOUVRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines sont des nutriments indispensables au fonctionnement de notre organisme. Elles sont présentes dans la viande, le poisson et les produits animaux (œufs, produits laitiers, etc.), mais également dans de nombreux végétaux tels que les légumes secs, les graines ou les fruits à coques.

Les protéines végétales sont très intéressantes pour combler nos apports en protéines tout en réduisant notre impact sur le climat. En effet, un repas végétarien émet environ 13 fois moins de gaz à effet de serre qu'un repas avec du bœuf.

PASSER À L'ACTION

Les sources de protéines végétales sont variées. Il existe ainsi de nombreux moyens de diversifier notre alimentation en réduisant notre impact sur le climat.

#Les légumineuses : lentilles, pois chiches, etc. Les légumineuses renferment entre 20 et 25 % de protéines. Elles sont aussi riches en minéraux (fer, calcium) et en oligo-éléments (zinc, cuivre, manganèse). Les pois chiches et les fèves, par exemple, contiennent autant de calcium que le camembert.



Pois-chiche

#Le soja & ses dérivés Le soja est une alternative très intéressante à la viande puisqu'à volume égal, il renferme plus de fer et de protéines que le bœuf. C'est aussi une très bonne source d'acides gras essentiels qui permettent de lutter contre le cholestérol.



Soja

#Les fruits à coque La noix, par exemple, apporte 20g de protéines pour 100g. L'amande, la noisette ou la pistache sont également riches en protéines. Par ailleurs, la noix contient des stérols végétaux qui contribuent à faire baisser le mauvais



Noix

#LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je cuisine au moins un repas végétarien avec des protéines végétales !

ALLER • LOIN

#L'INFOEN+ :

Les protéines végétales sont la plupart du temps complémentaires. Pour un repas complet, il est recommandé d'associer des légumineuses (soja, lentilles, haricots, pois cassé, etc.), des céréales (blé, riz, quinoa, avoine, etc.), et des légumes.