

Protéines végétales Les associations gagnantes

Passer au régime végétarien ou végétalien soulève souvent la question cruciale de l'apport en protéines.

Consommer moins ou aucun aliment d'origine animale met-il en péril votre quota protéique quotidien ?

En réalité, la nature nous offre une grande variété de protéines végétales. Mais, toutes les protéines ne se valent pas.

La clé pour avoir un apport protéique végétal optimal réside dans la compréhension des acides aminés essentiels et l'association judicieuse des aliments.

Les acides aminés essentiels

Chaque protéine se compose de différents blocs de construction nommés "acides aminés". Parmi les 20 acides aminés existants, 9 sont dits "essentiels" car notre corps ne peut pas les produire, d'où la nécessité de les obtenir à travers l'alimentation. Ces acides aminés essentiels sont cruciaux pour diverses fonctions corporelles comme la construction et la réparation des tissus, la synthèse des hormones et le fonctionnement du système immunitaire.



Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Méthionine
Phénylalanine
Thréonine
Tryptophane
Valine

**Les 9 acides
aminés essentiels**

Les protéines animales sont considérées comme des protéines plus complètes car elles contiennent tous les acides aminés essentiels ou presque. Ce n'est pas le cas de la plupart des protéines végétales. Il est donc nécessaire de combiner diverses sources de protéines végétales, chacune apportant des acides aminés essentiels différents afin d'obtenir un profil d'acides aminés complet et équilibré.

6 aliments végétaux qui contiennent les 9 acides aminés essentiels

1

Quinoa



5g de protéines /100g

2

Tofu



17g de protéines /100g

3

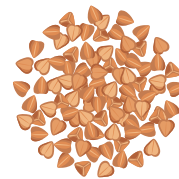
Graines de chia



17g de protéines /100g

4

Sarrasin



3.5g de protéines /100g

5

Spiruline



50g de protéines /100g

6

Amarante



4g de protéines /100g

Les associations gagnantes

Il n'est pas indispensable de faire des associations à chaque repas. L'équilibre se fait sur plusieurs repas voire plusieurs jours.

Astuce : Les meilleures associations consistent souvent à consommer des produits céréaliers complets associés à des légumineuses.

1

Riz complet



Lentilles

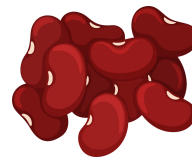


2

Quinoa



Haricots rouges



3

Épeautre



Pois chiches



4

Maïs



Haricots noirs



5

Pain complet



Beurre de cacahuètes



6

Boulgour



Graines de tournesol



7

Millet



Graines de courge



8

Avoine



Amandes

