



« Repas équilibrés et faciles avec les protéines végétales »

A votre avis ...

Les protéines d'origine végétale peuvent-elles, à elles seules, répondre aux besoins nutritionnels de l'organisme, si une alimentation végétale variée est consommée et que les besoins en énergie sont satisfaits ?

VRAI !

C'est scientifiquement démontré: Position de l'Académie de nutrition et de diététique au sujet de l'alimentation végétarienne en 2016

<http://bit.ly/PositionAND2016-fr>

L'Académie de nutrition et de diététique (**Academy of Nutrition and Dietetics**) est la plus grande association de nutritionnistes avec plus de 100 000 membres.

DÉCLARATION DE POSITION

La position de l'Académie de nutrition et de diététique est que l'alimentation végétarienne bien planifiée, y compris végétalienne, est saine, adéquate sur le plan nutritionnel et peut être bénéfique pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Cette alimentation est appropriée à toutes les périodes de la vie, notamment la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, et pour les sportifs. Les alimentations végétales sont plus durables pour l'environnement que l'alimentation riche en produits animaux, car elles utilisent moins de ressources naturelles et ont un impact bien moindre sur l'environnement.

A votre avis ...

Quelle quantité de protéines faut-il consommer par jour pour être en bonne santé ?

Réponse en grammes de protéines par kg de poids corporel.

Exemple ici pour 70 kg



Réponse 2 : 0,83 g soit 60 g/ jour mini mais les besoins sont un peu supérieurs pour une personne âgée.

1g est une approximation commode (soit 70 g pour 70 kg)

Source ANSES - juin 2016, www.anses.fr/fr/content/les-proteines

Les protéines sont de grosses molécules, les plus complexes et les plus variées de l'organisme humain, formées de plusieurs dizaines à plusieurs centaines d'acides aminés. Environ la moitié de notre poids sec est constitué de protéines. Ce sont les acides aminés dont notre corps a besoin et que nous allons chercher dans l'alimentation, pour nous permettre de fabriquer nos propres protéines. **Il existe 20 acides aminés permettant de créer nos protéines et parmi ceux-ci, 9 sont dit « essentiels », car notre organisme ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation : leucine, thréonine, lysine, tryptophane, phénylalanine, valine, méthionine, isoleucine, et histidine pour le jeune enfant.**

Pourquoi faudrait-il augmenter la part des protéines végétales dans notre alimentation ?



Réponse : Les 3 !

Santé

- Pas ou peu de matières grasses saturées
- Des fibres
- Index glycémique bas pour les légumineuses
- Recommandé contre les maladies cardio-vasculaires

Gaz à effet de serre

- Manger de la viande une fois par jour = 2 tonnes de CO2 par an
- Un régime alimentaire végétarien est 10 fois plus faible

Budget

Prix pour 1 kg de protéines:

- Bœuf Poulet = 140 €
- Lentilles, pois cassés, fèves .. = 22 €

Quelques aliments riches en protéines

Quantité de protéines en gramme (mg) pour 100g d'aliments*



Graines de lupin
36,2 g



Graines de courge
30,23 g



Germe de blé
27,2 g



Fèves
26,12 g



Cacahuète
22,8 g



Lentilles
25,4 g



Pois cassés
23,8 g



Haricots noirs
(graines)
21,6 g



Amandes
21,15 g



Graines de
tournesol
21,3 g



Pois chiche
20,47 g



Graines de
sésame
17,6 g



Avoine
16,89 g



Quinoa
13,2 g



Blé tendre
11,5 g



Millet
10,2 g



Orge
9,9 g



Soja (tofu)
9,9 g



Riz
7,02 g

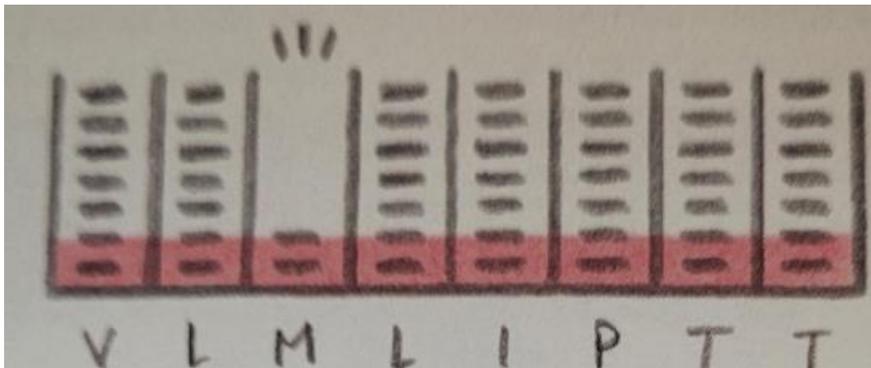


Petits pois
5,8 g

À titre de comparaison, la viande de bœuf contient, suivant les morceaux, de 18 g à 30 g de protéines.

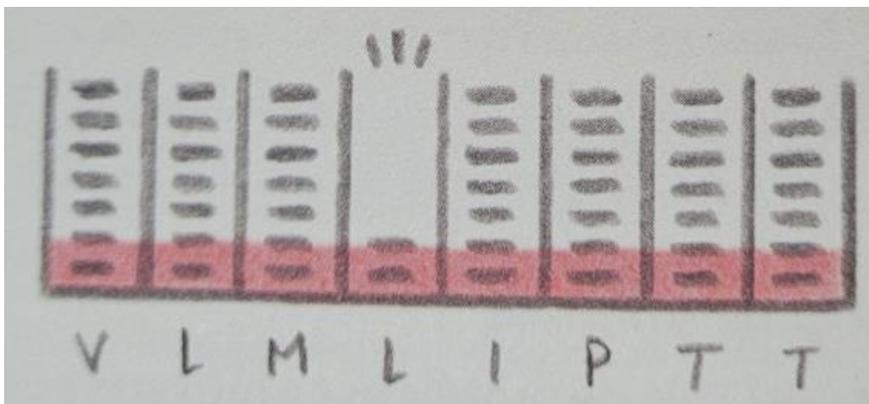
Bon à savoir : Associer légumineuses et céréales

Les Légumineuses / Légumes secs



L'assimilation des protéines des légumineuses est limitée par leur faible teneur en **Méthionine** (exception du soja qui a les 8 acides aminés)

Les Céréales



L'assimilation des protéines des légumineuses est limitée par leur faible teneur en **Lysine**

8 acides aminés essentiels (non fabriqués par le métabolisme humain) briques de nos protéines

- Valine,
- Leucine,
- Méthionine,
- Lysine,
- Isoleucine,
- Phénylalanine,
- Thréonine,
- Tryptophane.

D'où l'importance de consommer des Céréales complètes et des Légumineuses... mais pas nécessairement au cours d'un même repas.

Tableau comparatif du prix pour 1 kg de protéines de différents aliments (avec temps de cuisson et de trempage)



<i>Produits Biocoop ou Naturalia (prix avril 2023)</i>		% protéines aliment brut	Trempage en heures	Temps de cuisson en minutes	€ / paquet	poids/pa quet en grammes	€ / 1 kg protéines
L é g u m i n e u s e s	Pois cassés vrac	20,0	1	30	4,45	1000	22,3
	Pois cassés Express	22,8	0	8	2,15	250	37,7
	Pois cassés Flocons	24,6	0	5	3,90	350	45,3
	Pois cassés Torsades	23,0	0	4	3,35	250	58,3
	Fèves décortiquées	27,9	12	12	5,94	500	42,6
	Pois Chiches vrac	20,0	12	30	4,60	1000	23,0
	Pois Chiches Desi	23,2	0	20 à 25'	3,05	500	26,3
	Pois Chiches Flocons	15,5	0	5	4,35	350	80,2
	Pois Chiches Torsades	20,4	0	4	3,25	250	63,7
	Soja flocons toastées	40,0	0	5	3,70	500	18,5
	Soja protéines petit	50,0	0	10 à 15	4,20	300	28,0
	Lentilles Corail	25,8	0	10 à 15	5,30	1000	20,5
	Lentilles Corail couscous	28,0	0	5	5,15	400	46,0
	Lentilles Corail Torsades	26,0	0	4	2,99	250	46,0
	Lentilles vertes vrac	25,4	1	30	5,30	1000	20,9
	Lentilles vertes Torsades	11,2	0	4	3,43	250	122,5
	Haricots blancs gourmands	21,6	12	60	9,05	500	83,8
	Haricots Lingots vrac	21,0	12	45 à 60	7,10	1000	33,8
Torsades Chanvre blé dur	20,4	0	6 à 8'	3,45	250	67,6	
Graines de courge	37,0	0	0	18,50	1000	50,0	
C é r é a l e s	Riz rond 1/2 complet camargue	8,0	0	10 à 12'	3,30	1000	41,3
	Pates 1/2 complet vrac	12,0	0	6 à 8'	2,50	1000	20,8
	Quinoa de France	14,0	0	20	5,10	500	72,9
	Avoine Flocons complet gros	12,0	0	0	5,20	1000	43,3
	Avoine Flocons complet sans gluten	12,0	0	0	2,75	500	45,8
	Sarrasin décortiqué vrac	11,3	0	15	7,30	1000	64,6
	Sarrasin torréfié Kasha	15,3	0	8	4,42	400	72,2
	Sarrasin pétales	13,9	0	0	4,26	300	102,2
Animal	Poulet ou roti de bœuf cuit	29,0	0	0	40,00	1000	137,9
	Parmesan	36,0			39,00	1000	108,3
	2 œufs	13,0			0,87		66,7