



© ISTOCKPHOTO

Les légumineuses et fruits secs comme le soja, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les noix et noisettes sont riches en protéines végétales.

...

également très riches, tout comme certains légumes. Les végétariens et les végétaliens ont donc la possibilité d'équilibrer leur alimentation et d'éviter les carences, sans trahir leurs convictions.

ÉVITER LES CARENCES

Mais tous les aliments ne sont pas égaux en termes d'apport protéinique. Certains en sont davantage pourvus que d'autres. Les viandes les plus riches sont le flanchet et le faux-filet de bœuf, avec 30 % de protéines. Les viandes blanches et les poissons ont une teneur en protéines d'environ 20 %. Certains fromages, comme le parmesan, peuvent atteindre 36 % de protéines. Les fromages à pâte pressée cuite, type emmental ou Comté, en contiennent de 30 à 33 g/100 g. Les légumineuses

et fruits secs comme le soja, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les noix et noisettes sont riches en protéines végétales. Il est à noter que celles-ci sont dépourvues de certains acides aminés, absolument nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Par conséquent, afin d'éviter les carences, il est recommandé aux végétariens de compenser par la consommation d'œufs et de produits laitiers, et aux végétaliens de prendre des compléments alimentaires. En associant judicieusement les aliments (pâtes au gruyère, riz et haricots rouges, semoule et pois chiche), il est possible de constituer un apport de protéines végétales de qualité nutritionnelle acceptable. Dans tous les cas, les protéines doivent constituer la base de chaque repas !