

Top 10 des aliments pour remplacer la viande

Réduire la consommation de viande est devenu un enjeu majeur pour notre environnement et notre santé. En effet, la surconsommation de viande entraîne des effets néfastes. Mais bien que nous ayons besoin de protéines, nous pouvons les trouver ailleurs que dans la viande. Voici le top 10 des aliments pour remplacer la viande.

1. Le seitan

Le seitan est un peu la viande du végétarien ! Riche en protéines, 100 g de cet aliment à base de farine de blé en contiennent environ 75 g.

Pour fabriquer le seitan, on mélange la farine, l'eau et le sel, comme pour une pâte à pain. On laisse la pâte tremper et on la rince.

Il ne va rester que le gluten, plein de protéines. Il faut ensuite épicer la pâte, rajouter du concentré de tomates, de la sauce soja, du tamari ou encore du bouillon de légumes et cuire le seitan.

Cœliaques, attention ! Il s'agit d'un aliment fabriqué à 75 % à base de protéines de blé (gluten).

Le seitan est aussi riche en calcium et pauvre en matières grasses.

2. La spiruline

La spiruline est une algue vieille de 3 milliards d'années, qui se consomme fraîche, en gélules ou en paillettes et contient 50 % à 70 % de protéines d'excellente qualité.

C'est aussi une excellence source de fer, de bêta-carotène et d'acide gamma linoléique (oméga 6).

Faible en calories, elle est riche en phycocyanine, pigment bleu naturel auquel on attribue une activité antioxydante importante.

Voilà pourquoi on parle souvent de cette algue comme d'un « superaliment ».

3. Le soja

Très riche en acides gras essentiels polyinsaturés, le soja contient aussi en moyenne 36 g de protéines pour 100 g.

Le soja est également une bonne source de fer, de zinc et de calcium.

Égoutté, son lait donne du tofu. Plus digeste que la viande, il est très utilisé par les végétariens, car il se cuisine facilement malgré son goût un peu fade.

4. Les lentilles

Avec 26 g de protéines pour 100 g, les lentilles font partie des légumineuses les plus riches en protéines.

Cependant, ce ne sont pas des protéines complètes, comme la plupart des légumineuses, il est donc recommandé de les consommer avec des céréales, qui vont combler le manque de certaines protéines.

Les lentilles sont aussi riches en fibres et en minéraux comme le fer, le magnésium et le sodium, mais faibles en graisses.

De plus, la lentille est une excellente source de phosphore, de fer, de manganèse, de cuivre, de vitamines B9, ainsi qu'une bonne source de zinc, de vitamines B1 et une source de magnésium, de potassium, de sélénium, de vitamine B2, B3, B5 et B6.

5. L'avoine

Céréale très populaire depuis quelques années, la protéine d'avoine est considérée comme étant de bonne qualité puisqu'elle renferme plusieurs acides aminés essentiels bien qu'il faille la compléter avec d'autres sources protéiques.

Le son et le gruau d'avoine sont d'excellentes sources de phosphore, de manganèse ; une bonne source de magnésium, de fer, de sélénium, de vitamines B1 et dans une moindre mesure, de zinc, de cuivre et de vitamines B5.

6. Les amandes

Graines oléagineuses riches en antioxydants, 100 g d'amandes contiennent en moyenne 21 g de protéines de bonne qualité. Parmi les fruits à coque, l'amande est d'ailleurs celle qui en contient le plus.

Elles sont idéales pour déguster en cas de petit creux !

Les amandes sont aussi riches en fibres et contiennent du potassium, du magnésium, du manganèse, du cuivre, des vitamines B2, E ; et dans une moindre mesure, du phosphore, du fer, du zinc, du calcium, du potassium, des vitamines B1, B3, B9.

Seul bémol, elles ont un apport élevé en matières grasses.

7. Le pois chiche

Légumineuse couramment consommée dans les régions méditerranéennes, le pois chiche fournit près de 19 g de protéines pour 100 g.

Faible en matière grasse, c'est aussi une très bonne source de fibres, de manganèse, de cuivre, de calcium, de vitamine B9 ainsi que de phosphore, de fer, de zinc. Il est également source de magnésium, de potassium, de sélénium et de vitamines B1, B2 et B6.

Le pois chiche est l'un des principaux ingrédients du houmous et des falafels, deux mets traditionnels du Moyen-Orient.

8. Le fromage et le yaourt

Les fromages et yaourts sont une très bonne source de protéines.

Dans les fromages, le fromage cottage (11 g), le parmesan (38 g), le fromage de chèvre (22 g), le gruyère (30 g), l'emmental (28 g) et le comté (28 g) sont parmi les plus riches en protéines.

Un yaourt apporte environ 10 g de protéines, très complètes en acides aminés, car d'origine animale. Il apporte également du calcium et des probiotiques. Pour les protéines, préférez le yaourt grec.

De plus, ils sont une très bonne source de calcium, de phosphore, de zinc et de vitamines A, B2 et B12.

De plus, grâce aux ferments qu'ils renferment, les yaourts et les fromages blancs régulent la flore intestinale et facilitent le transit.

9. Le poisson

Le poisson contient le même pourcentage de protéines que les viandes, mais contient moins de matières grasses. De plus, il s'agit d'acides gras dits insaturés (oméga 3), qui entraînent moins de problèmes de cholestérol.

Le cabillaud (18g/100g), le colin (23g/100g), les sardines (25 g), merlan (21 g), le saumon (20 g), thon (25 g), le hareng fumé (25 g) et la truite (27 g), contiennent le plus de protéines.

Quant aux fruits de mer, les crevettes (21 g), les palourdes (26 g) et le crabe (19 g) sont les plus riches en protéines.

Le poisson est aussi une source de vitamine D naturelle, de minéraux tels que le sélénium et l'iode.

Des études ont montré un effet protecteur de la consommation de poisson contre les maladies cardiovasculaires et la dégénérescence maculaire sénile.

10. L'œuf

Les œufs sont une excellente source de protéines, si vous n'êtes pas vegan ! Deux gros œufs contiennent en moyenne 13 g de protéines de haute valeur biologique.

Les protéines contenues dans l'œuf sont dites complètes, car elles renferment les 9 acides aminés essentiels à l'organisme, et ce, dans des proportions optimales.

De plus, l'œuf est une excellente source de sélénium, une bonne source de vitamines B2, B12 et, dans une moindre mesure, de phosphore, de zinc, de vitamines A, B5, B9, D et E.

À savoir : près de 60 % des protéines de l'œuf se trouvent dans le blanc.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-aliments-pour-remplacer-la-viande&utm_source=newsletter&utm_campaign=nutrition-replacer-viande&utm_medium=nutrition-07112017&osde=OSD.mgueobhqmqm fo rcykyuf noz ysn