

### ***En savoir plus : les protéines végétales***

On trouve des protéines aussi dans les végétaux : c'est comme cela que les végétariens (qui ne mangent pas de viande, de poissons ou de fruits de mer) ou les végétaliens (qui ne consomment pas non plus de lait ou d'œufs) trouvent la quantité nécessaire de protéines pour être en bonne santé.

Ainsi on trouve des protéines dans les céréales (blé, riz, avoine, millet...), dans les légumineuses (haricots secs, arachides, lentilles, soja, fèves, pois cassés, pois chiches...), dans les amandes, les graines (sésame, courges, lupin...) et un peu dans les fruits séchés (abricots, dattes, bananes, figes).

### ***En savoir plus : les protéines végétales***

On trouve des protéines aussi dans les végétaux : c'est comme cela que les végétariens (qui ne mangent pas de viande, de poissons ou de fruits de mer) ou les végétaliens (qui ne consomment pas non plus de lait ou d'œufs) trouvent la quantité nécessaire de protéines pour être en bonne santé.

Ainsi on trouve des protéines dans les céréales (blé, riz, avoine, millet...), dans les légumineuses (haricots secs, arachides, lentilles, soja, fèves, pois cassés, pois chiches...), dans les amandes, les graines (sésame, courges, lupin...) et un peu dans les fruits séchés (abricots, dattes, bananes, figes).

### ***En savoir plus : les protéines végétales***

On trouve des protéines aussi dans les végétaux : c'est comme cela que les végétariens (qui ne mangent pas de viande, de poissons ou de fruits de mer) ou les végétaliens (qui ne consomment pas non plus de lait ou d'œufs) trouvent la quantité nécessaire de protéines pour être en bonne santé.

Ainsi on trouve des protéines dans les céréales (blé, riz, avoine, millet...), dans les légumineuses (haricots secs, arachides, lentilles, soja, fèves, pois cassés, pois chiches...), dans les amandes, les graines (sésame, courges, lupin...) et un peu dans les fruits séchés (abricots, dattes, bananes, figes).

### ***En savoir plus : les protéines végétales***

On trouve des protéines aussi dans les végétaux : c'est comme cela que les végétariens (qui ne mangent pas de viande, de poissons ou de fruits de mer) ou les végétaliens (qui ne consomment pas non plus de lait ou d'œufs) trouvent la quantité nécessaire de protéines pour être en bonne santé.

Ainsi on trouve des protéines dans les céréales (blé, riz, avoine, millet...), dans les légumineuses (haricots secs, arachides, lentilles, soja, fèves, pois cassés, pois chiches...), dans les amandes, les graines (sésame, courges, lupin...) et un peu dans les fruits séchés (abricots, dattes, bananes, figes).