

Moins de viande le guide complet des protéines végétales indispensables

Pourquoi ce guide complet des protéines végétales ? Parce que les consommateurs changent. Si beaucoup ne franchissent pas, ou pas encore, le pas d'une alimentation sans viande ; le fait est que les produits carnés ont de moins en moins de place dans les assiettes. Dès lors, la question vitale des protéines doit être prise en compte. Où les trouver ? Lesquelles consommer ? Suivez le guide pour savoir exactement où se cachent ces indispensables protéines végétales.



Moins de viande : oui, mais pas sans protéines végétales

Noix, quinoa, lentille, riz, datte, pois chiche, champignon, spiruline... Il existe une grande variété d'aliments contenant des protéines végétales riches en nutriments et essentielles à une alimentation saine. Ils jouent un rôle important dans le menu des ménages, face à la part de viande consommée qui diminue d'année en année.

Nous allons voir ensemble quels sont les aliments les plus riches en protéines, à travers un éventail de nouvelles saveurs qui séduisent de plus en plus les palais.

Quels sont nos besoins en protéines ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) évalue les besoins en protéines à 0,83g/kg/jour, chez les adultes en bonne santé. Si vous pesez 70 kg, votre besoin journalier correspond donc à environ 58 g de protéines.

Les Références Nutritionnelles pour la Population (RNP) pour les protéines varient selon l'âge ou l'activité physique. Les besoins quotidiens de l'organisme en protéines s'évaluent par Kg de poids corporel :

- 0,8 g pour les adultes (par kg de poids corporel par jour)
- 0,9 g pour les enfants de plus de 2 ans et les seniors
- 1 g pour les enfants en bas âge et pour les femmes enceintes
- 1,2 g pour les sportifs

Le poids corporel est le poids de forme. L'obésité n'augmente donc pas les besoins en protéines.

Protéines végétales VS protéines animales

En consommant moins de viande, l'apport de protéines dans notre organisme s'en trouve diminué d'autant. Ainsi, si l'on souhaite limiter sa consommation de produits carnés, ou s'en passer complètement, il est indispensable d'apporter d'autres sources de protéines en remplacement à notre organisme.

Certains aliments contiennent des protéines végétales qui peuvent se substituer aux protéines animales. Notons aussi que, pour donner à son corps tous les acides aminés essentiels dont il a besoin, on doit souvent combiner plusieurs protéines végétales.

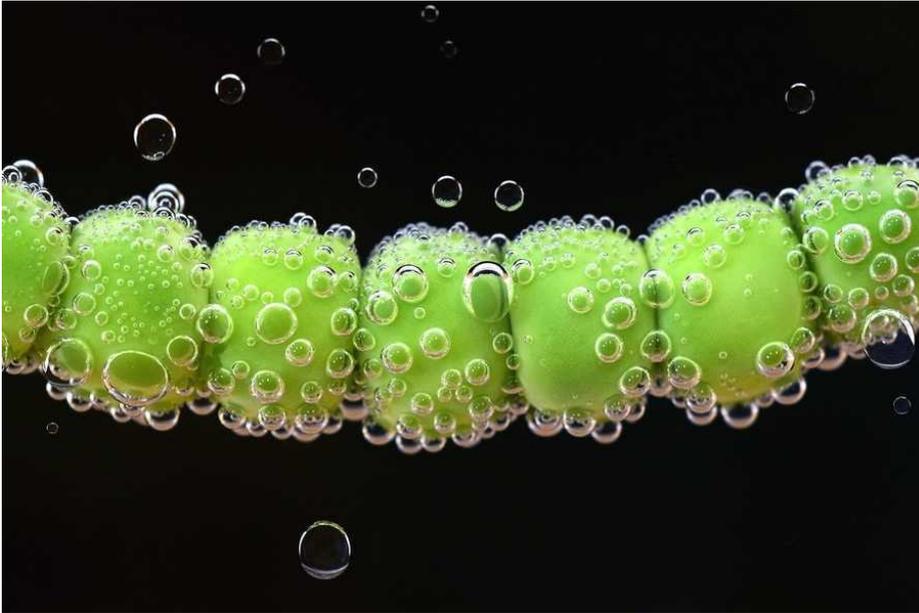
En effet la plupart des aliments riches en protéines végétales ne contiennent pas suffisamment d'acides aminés pour satisfaire nos besoins journaliers.

Les protéines végétales bonnes pour la santé

Les protéines sont, avec les glucides et les lipides, l'une des trois grandes familles de macronutriments. Elles sont essentielles à l'organisme et jouent un rôle tant au niveau musculaire, cutané, immunitaire que digestif.

Voici en quoi les protéines végétales sont bonnes pour notre équilibre :

- pauvres en matières grasses
- riches en fer, magnésium et en fibres
- riches en sélénium (un antioxydant puissant)
- source de folates et de potassium
- pauvres en sodium
- un indice glycémique bas
- sans cholestérol



Plus globalement, ces protéines contribuent à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et entraînent une diminution du mauvais cholestérol. Les protéines végétales contiennent également les 9 acides aminés indispensables à notre corps, ainsi que 11 autres qui viennent équilibrer notre régime alimentaire.

Ces 9 acides aminés, dits « essentiels » sont l’histidine, l’isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane, la valine. Ils doivent être obtenus par l’alimentation parce qu’ils ne peuvent pas être synthétisés par l’organisme.

Les protéines végétales contiennent les 20 acides aminés standards, dont les 9 acides aminés essentiels. Une alimentation végétalienne variée suffit donc à couvrir tous nos besoins en acides aminés.

>> Découvrez pourquoi [Une alimentation vivante est un bon moyen de construire sa santé](#)

Où trouver les protéines végétales ?

La composition nutritionnelle des aliments suivants provient de la Table Ciqual de 2016 ([consultable ici](#)), la base de données de l’ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail).

À titre de comparaison – Quantités de protéines animales et végétales dans les aliments :

Apports en protéines animales :

- une escalope de dinde c’est 37g de protéines /100g
- un poulet frit 31g/100g

Apports en protéines végétales :

- Les céréales complètes : de 8 à 14g/100g
- Les légumineuses : de 12 à 29g/100g
- Les fruits séchés : de 1 à 5g/100g
- Les graines oléagineuses : de 3 à 29g/100g
- Les aromates : de 1 à 29g/100g
- Les plantes vertes sauvages : de 4 à 63g/100g

Protéines dans les céréales complètes : de 8 à 14g/100g

Les céréales complètes contiennent des protéines végétales et des acides aminés. Toutefois, **la plupart des céréales ne contiennent pas de lysine**, un acide aminé essentiel. Il faut donc associer la consommation de céréales avec d'autres protéines végétales. Les céréales complètes sont riches en fibres, vitamines, minéraux, glucides et oligo-éléments.

>> Découvrez comment [Réaliser facilement ses barres de céréales maison sans cuisson](#)

Protéines dans 100g de céréales :



- 1.
2. Quinoa 14g
3. Blé ou épeautre, Orge, Millet 13g
4. Avoine, Boulgour 12g
5. Seigle 11g
6. Sarrasin 10g
7. Riz complet, Maïs 8g

Notez que certaines céréales comme le blé, l'orge, le millet, l'avoine et le seigle, contiennent du gluten.

Protéines dans les légumineuses : de 12 à 29g/100g

L'intérêt des légumineuses (ou légumes secs), réside dans la présence en grande quantité de fibres, magnésium, calcium, fer, sélénium et vitamines. Autre atout : les légumineuses sont pauvres en lipides.

Elles jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers (colorectal). Les légumineuses aident par ailleurs à contrer les problèmes de surpoids et d'obésité. On distingue 3 grandes catégories de légumineuses.

Protéines dans 100g de légumineuses :

1 – Les lentilles



- Lentille Beluga 29g

- Lentille verte 26g
- Lentille blonde 25g
- Lentille corail 24g

2 – Les Pois

- Pois cassé 22g
- Pois chiche 20g

3 – Haricots secs et Fèves

- Arachide et Fèves 26g
- Mungo 25g
- Haricot rouge 23g
- Azuki (haricot rouge du Japon) 20g
- Flageolet et Haricot blanc 19g
- Soja 12g

Attention, pensez à faire tremper vos légumineuses environ 12 h avant de les cuisiner. Cela permet d'activer leur potentiel enzymatique et de les rendre bien plus digestes.

Et dans les légumes ? On trouve également des protéines végétales dans les légumes crus. Leurs valeurs nutritionnelles sont moins élevées, mais suffisamment importantes pour être rappelées.

C'est le cas des Crosnes 7g (protéines pour 100g) – Petit-pois 6g – Choux et Brocolis 4g – Champignons 4g

Protéines dans les fruits séchés : de 1 à 5 g/100g

Les fruits séchés possèdent plus de nutriments que les fruits frais car ils sont déshydratés. Les nutriments restent alors concentrés dans la pulpe. Cependant, ils sont davantage caloriques.

Protéines dans 100g de fruits séchés :



1. Pêche 5g
2. Banane 4g
3. Figue, Pruneau 3g
4. Raisin, Abricot, Datte 2g
5. Pomme 1g

Et dans les fruits frais ? Même si nous ne pensons pas en premier aux fruits pour notre consommation de protéines végétales, il faut savoir qu'ils peuvent malgré tout constituer une bonne source protéique.

Ils présentent cependant une moindre teneur en protéines. Les plus protéinés sont les fruits exotiques avec 3g/100g et les baies 2g/100g.

Protéines dans les graines oléagineuses : de 3 à 29g /100g

Ce sont des aliments riches en magnésium, fer, calcium, potassium et en vitamines B, A et E. Ils contiennent des acides gras mono et polyinsaturés, des glucides, fibres, du soufre, des micro nutriments et antioxydants.

Protéines dans 100g de graines oléagineuses :



1. Cacahuètes 29g
2. Amande 26g
3. Pistache 22g
4. Noix de cajou 18g
5. Noix de Grenoble 17g
6. Noisette, Pignon de pin 16g
7. Noix de pécan 12g
8. Noix de macadamia 8g
9. Châtaigne 3g

Protéines dans 100g de graine de :

1. Cucurbitacées 36g
2. Chanvre, Tournesol 26g
3. Fenugrec 23g
4. Sésame 20g
5. Courge 19g
6. Chia 19g

Pensez à les faire tremper pendant au moins 12 h (une nuit) avant consommation, pour libérer leur potentiel nutritif et enzymatique (énergétique) et faciliter leur digestion.

Protéines dans les aromates : de 1 à 29g/100g

Les aromates, riches en minéraux, possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Elles contribuent à la protection du système cardiovasculaire et cérébral et ont des propriétés anti-cancer.

Protéines dans 100 g d'aromates séchés :

- 1.



2. Persil 29g

3. Basilic, Feuille de corète 23g

4. Menthe 20g

5. Marjolaine 13

6. Sauge 11g

7. Thym, Origan 9g

8. Sarriette 7g

9. Romarin 5g

Protéines dans 100 g d'aromates frais :

1. Raifort 8g

2. Ail 6g

3. Oignon 1g

Protéines dans les plantes vertes sauvages : de 4 à 63g /100g



Les feuilles de certaines plantes sauvages sont extrêmement riches en protéines et bourrées de vitamines, sels minéraux et enzymes. Les protéines foliaires sont de véritables bombes nutritionnelles, complètes et équilibrées en acides aminés.

Protéines dans 100g de plantes sauvages :

1. Spiruline (algue) 63g

2. Ortie 9g (une fois séchée 28g)
3. Amarante livide 8g
4. Mauve à feuilles rondes 7g
5. Consoude 6g
6. Chénopode : 4g

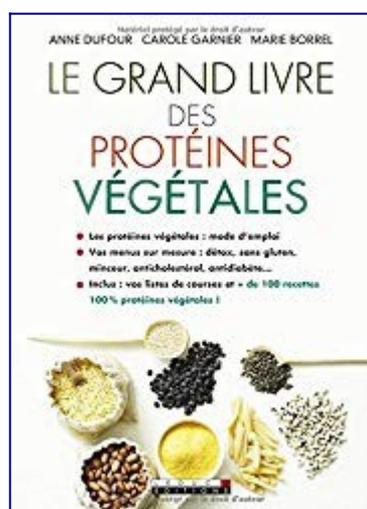
>> Ici des idées de [Cueillette sauvage et 8 recettes gourmandes de l'hiver à découvrir](#)

Vous l'aurez compris, les protéines végétales sont présentes dans de nombreux aliments. Elles sont complémentaires entre elles, et en les associant on couvre parfaitement nos besoins en protéines.

Un texte de **Sophie Guittat**

Retrouvez tous les aliments protéinés en consultant [la table Ciqua!](#)

Ressources : [anses.fr](#)



Pour aller plus loin

Je vous conseille *Le Grand Livre des protéines végétales*, de Anne Dufour, dans lequel vous trouverez des recettes et de nombreuses explications :

Manger moins de viande, beaucoup de consommateurs s'y mettent. Mais savent-ils où trouver la variété des protéines végétales nécessaires à leur alimentation ? Passez l'info :

https://www.mieux-vivre-autrement.com/moins-de-viande-le-guide-complet-des-protéines-vegetales-indispensables.html?fbclid=IwAR1MdDI3JmUUR2wNTapI2g9yb--voGxluxYR7j6Kle6ldfrA_IsmfsgMZO0