

Manger écologique ?

3 Manger Végétarien

La consommation de viande et de poisson peut se remplacer par l'association de céréales et de légumineuses

POURQUOI DOIT-ON LES ASSOCIER ?

Les protéines sont constituées d'acides aminés.

8 d'entre eux sont dit « essentiels » car ils sont apportés exclusivement par l'alimentation. Les oeufs et le lait maternel contiennent ces 8 acides aminés dans des proportions idéales.

**Les céréales sont pauvres en lysine et isoleucine.
Les légumineuses sont pauvres en méthionine et en tryptophane.**

Céréales et légumineuses, offrent par contre des protéines « incomplètes »



Cette association s'est faite naturellement dans le monde :
soja et riz en Chine,
riz et lentilles en Inde,
blé et pois chiches au Maghreb,
pâtes et haricots en Italie,
maïs et haricots rouges en Amérique du Sud.



Il suffit d'associer céréales et légumineuses pour avoir nos protéines complètes !

Il faut donc veiller au cours d'un même repas ou dans la journée à consommer céréales et légumineuses.

En conclusion

**Manger régulièrement
céréales et légumineuses :**
*C'est bon pour la planète
C'est bon pour la santé*