

TOUT SAVOIR (OU PRESQUE) SUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES



- Les **protéines** sont:
 - les briques de notre corps.
 - constituées d'**acides aminés** dont certains **essentiels** (ne peuvent être apportés que par l'alimentation)
- **Varier** nos sources de protéines nous permet de couvrir nos besoins en acides aminés essentiels !

Les céréales + légumineuses

Les **légumineuses** (lentilles, fèves, haricots et pois secs) sont riches en **lysine** et les **céréales** (Blé, orge, maïs, riz...) en **méthionine**, ainsi elles offrent des **protéines qui se complètent** !

Associez-les au cours d'un repas, d'une journée ou d'une semaine !

Semoule/pois chiche **Haricot rouge/QUINOA** millet/haricot rouge
RIZ / soja **pain COMPLET** / **soupe de haricot** *Blé/lentilles*
Riz/lentilles corail Maïs/haricot ...



Autres sources intéressantes:

Les **oléagineux** (amandes, pistaches, noix...)
Les **graines** (chanvre, courge, tournesol, chia...)
Les **algues** (spiruline, klamath, chorella...)
Certaines **plantes sauvages** (ortie, chénopode...)

