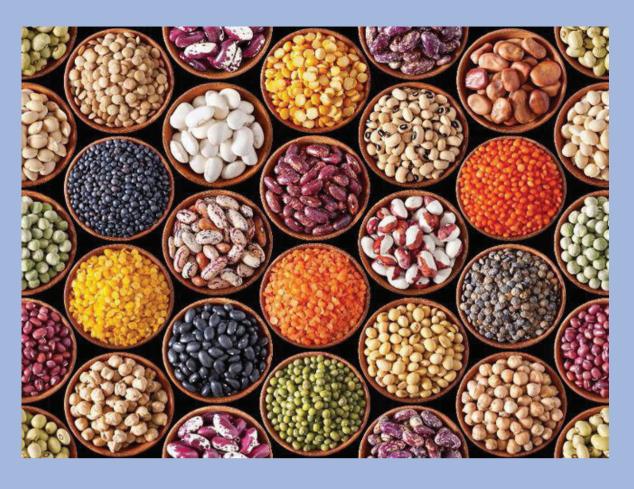
TOUT SAVOIR (OU PRESQUE) SUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES



- 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...)