

# 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)
- Pour couvrir nos besoins en acides aminés essentiels, **Varions** nos sources de protéines !

## 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...)