

UNE ALIMENTATION À BASE DE PLANTES RICHE EN PROTÉINES, C'EST POSSIBLE!

En plus d'être une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux, les protéines végétales constituent une option généralement plus abordable que la viande, la volaille ou le poisson, ce qui est intéressant à la fois pour votre santé et pour votre portefeuille.

DÉCOUVREZ LES PRINCIPAUX AVANTAGES DES PROTÉINES VÉGÉTALES :



Santé cardiovasculaire



Les protéines végétales sont généralement plus faibles en matières grasses saturées que les protéines animales¹. Une alimentation riche en protéines végétales et faible en gras saturés peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires².



Fibres alimentaires



Les protéines végétales, telles que les légumineuses, les noix et les pseudo-céréales (quinoa, chia, amarante, sarrasin, etc.), contiennent souvent des fibres alimentaires qui favorisent la santé digestive³ et la régularité intestinale⁴.



Durabilité environnementale



La production de protéines végétales nécessite généralement moins de ressources et d'eau, et génère moins de gaz à effet de serre que la production de protéines animales, ce qui contribue à en réduire l'empreinte écologique⁵.



Densité nutritionnelle



Les protéines végétales offrent une variété de vitamines et de minéraux qui ne se trouvent généralement pas en quantités significatives dans les protéines animales. Par exemple, les amandes⁶ sont une excellente source de vitamine E, le tofu⁷ et le tempeh⁸ contiennent beaucoup de magnésium, et les lentilles offrent un apport intéressant en zinc.



BUDGET SERRÉ? ÉVITEZ LA SURCONSOMMATION!

Les protéines sont le nutriment qui coûte le plus cher par quantité consommée. De plus, les chercheurs ont observé un plateau de la synthèse protéique lorsque les quantités consommées dépassent 20 g par repas. En d'autres termes, manger plus de protéines ne permet pas d'en tirer plus de bénéfices. Bref, assurez-vous simplement de consommer environ 20 grammes de protéines à tous les repas. Cela permettra d'atteindre les recommandations quotidiennes tout en favorisant le sentiment de satiété¹⁰.



STATISTIQUES

1. Une tasse (250 ml/195 g) de quinoa procure 8,6 g de protéines, soit plus qu'un gros œuf (6,22 g de protéines)^{11,12}
2. Saviez-vous qu'une tasse (250 ml/217 g) de riz blanc¹³ ne contient que 5,1 grammes de protéines, alors qu'une tasse de riz sauvage (250 ml/173 g)¹⁴ en contient 6,9 grammes? Mélangez diverses céréales pour ajouter plus de protéines à votre alimentation.



TRUCS PRATIQUES

Un repas riche en protéines n'a pas à coûter cher. En fait, il est facile de cuisiner un repas satisfaisant à petit prix!

VOICI QUELQUES TRUCS PRATIQUES POUR CONCOCTER DES METS VÉGÉTALENS À LA FOIS ABORDABLES ET RICHES EN PROTÉINES :



- #1 Favorisez les légumineuses sèches et faites-les réhydrater. Elles sont plus abordables que leur version en conserve.



- #2 Achetez de grandes quantités de tofu lorsqu'il est en solde. Il se conserve longtemps au réfrigérateur et se congèle facilement.



- #3 Procurez-vous de la protéine végétale texturée (PVT) en vrac et utilisez-la dans les recettes qui demandent de la viande hachée. La PVT réhydratée imite à s'y méprendre la texture de la viande.



- #4 Évitez les produits transformés et le prêt-à-manger, et cuisinez à la maison le plus souvent possible.



- #5 Il n'y a pas que le tofu qui est riche en protéines! Rappelez-vous que même les légumes en contiennent, mais en plus faibles quantités. Référez-vous au tableau ci-dessous^{15,16} pour découvrir plusieurs sources de protéines végétales.



COMMENT UTILISER LE TABLEAU

Intégrez à votre repas deux ou trois aliments figurant au tableau^{15,16} ou multipliez la portion indiquée d'un aliment par 2 pour obtenir environ 20 grammes de protéines par repas.

Compte tenu des variations potentielles de certains produits d'un fabricant à l'autre, il est toujours recommandé de confirmer les quantités de protéines sur l'étiquette.

QUANTITÉ NÉCESSAIRE POUR OBTENIR 10 G DE PROTÉINES

ALIMENT	QUANTITÉ NÉCESSAIRE
Noix mélangées (amandes, noix de Grenoble, noix de cajou, noix du Brésil, pacanes, etc.)	55 g/90 ml
Mycoprotéines (protéines de champignons)	91 g (réhydratées) 22 g (sèches)
Riz brun	400 g/500 ml
Substituts d'œufs (produit du commerce)	85 ml
LÉGUMINEUSES	
Haricots blancs ou rouges	210 ml
Haricots noirs	140 ml
Lentilles	150 ml
Pois chiches	125 ml
Houmous	120 ml
SOYA	
Bacon végétal	40 g (4 tranches)
Graines de soya	25 g
Protéine végétale texturée (PVT), déshydratée	20 g
Tempeh	55 g
Tofu, ferme	120 g
Tofu, soyeux	210 g
Edamames	80 g/105 ml
GRAINES	
Graines de chia	85 ml
Graines de citrouille	200 ml
Graines de lin	115 ml
Graines de pavot	95 ml
Graines de sésame	95 ml
Graines de tournesol	100 ml
BEURRE DE NOIX, DE GRAINES OU D'ARACHIDES	
Beurre d'amandes	45 ml
Beurre d'arachides naturel	40 ml
Poudre de beurre d'arachide	50 ml
Tahini	60 ml
INSECTES	
Grillons, en poudre	14 g
BOISSONS VÉGÉTALES	
Boisson d'amande	1.9 L
Boisson d'avoine	625 ml
Boisson de noix de cajou	2.5 L
Boisson de pois	315 ml
Boisson de riz	8.3 L
Boisson de soya	375 ml

OUBLIEZ LA COMPLÉMENTARITÉ!

Comme la plupart des aliments végétaux contiennent des quantités limitées d'un ou de plusieurs acides aminés essentiels¹⁷, on pensait autrefois que certaines combinaisons d'aliments devaient être consommées au cours d'un même repas pour garantir un apport suffisant en acides aminés essentiels. Bien qu'il soit possible de maintenir un apport nutritionnel adéquat en consommant une variété d'aliments végétaux dont les profils d'acides aminés sont complémentaires (par exemple, en consommant un mélange de céréales et de légumineuses ou de noix), on sait aujourd'hui qu'il n'est pas nécessaire de combiner les protéines de manière stricte si l'apport énergétique est adéquat et une variété d'aliments végétaux est consommée chaque jour¹⁸. Tout indique que l'organisme conserve une réserve d'acides aminés qui peuvent être utilisés pour compléter la synthèse des protéines, ce qui relègue le mythe de la complémentarité des protéines aux oubliettes¹⁹.



D'AUTRES IDÉES



PENSEZ AUX LÉGUMINEUSES MOINS CONNUES ET À LEURS DÉRIVÉS :

Considérez les lupins, les gourganes, le seitan, le natto, etc.



CONSERVEZ VOS RESTANTS :

Congelez les légumineuses non utilisées lors de la préparation de vos repas.



OPTEZ POUR DES PROTÉINES COMPLÈTES :

Une protéine complète contient les neuf acides aminés essentiels²⁰. Le soya, le quinoa, l'amarante, le sarrasin et la levure nutritionnelle, ainsi que les graines de chanvre et de chia offrent des protéines complètes en bonne quantité²¹!

DE SAVOUREUSES RECETTES À ESSAYER

En manque d'idées de repas santé à petit budget?

Voici quelques recettes mettant en valeur les protéines végétales :



RAGOÛT DE LENTILLES ET DE CHAMPIGNONS



BROCHETTES DE TOFU ET DE LÉGUMES GRILLÉS AU CITRON ET AUX HERBES FACILES



HUBERT CORMIER

Docteur en nutrition, Hubert Cormier se démarque par son authenticité, son dynamisme et son talent de vulgarisateur scientifique. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont les livres de recettes [Complètement banane](#) et [Ramène-moi un ramen!](#) parus dernièrement. Habile communicateur, il partage ses connaissances afin de démystifier cette science complexe. Suivi par plus de 125 000 personnes sur les réseaux sociaux, il a écrit une quantité impressionnante d'articles de recherche scientifique et de vulgarisation destinés au grand public. Il est aussi derrière le populaire site [Bon pour toi](#), qui inspire les Québécois à mieux manger avec ses recettes et ses articles sur la nutrition. Hubert Cormier est actuellement membre du comité directeur 2023 du Centre Becel pour la santé du cœur, une équipe d'expert·e·s en nutrition qui collaborent à la création d'un contenu pratique et pertinent sur la santé cardiovasculaire.

Références :

- Hu, F. B. (2003). Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview. *The American journal of clinical nutrition*, 78(3), 544S-551S.
- Naghshii, S., Sadeghi, O., Willett, W. C., & Esmailzadeh, A. (2020). Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*, 370.
- Ye, S., Shah, B. R., Li, J., Liang, H., Zhan, F., Geng, F., & Li, B. (2022). A critical review on interplay between dietary fibers and gut microbiota. *Trends in Food Science & Technology*, 124, 237-249.
- Cummings, J. H., & Spiller, G. A. (2001). The effect of dietary fiber on fecal weight and composition. *CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition*, 3, 183-252.
- Pimentel, D., & Pimentel, M. (2003). Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3), 660S-663S.
- Amandes, grillées, non blanchies. Taille de la portion : ¼ tasse (35 g) = 17,59 mg (175,9 % de la valeur quotidienne); réf. : <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/serveur-portion?id=2536&lang=fr>
- Tofu ferme. Taille de la portion : 1 tasse (266,3 g) = 72 mg de magnésium (28,8 % de la valeur quotidienne); réf. : <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/serveur-portion?id=4911&lang=fr>
- Tempeh, cuit. Taille de la portion : 150 g = 116 mg de magnésium (46,4 % de la valeur quotidienne); réf. : <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/serveur-portion?id=4986&lang=fr>
- Lentilles roses, bouillies. Taille de la portion : ½ tasse = 1,53 mg de zinc (17,0 % de la valeur quotidienne); réf. : <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/serveur-portion?id=5918&lang=fr>
- Moore, D. R., Robinson, M. J., Fry, J. L., Tang, J. E., Glover, E. L., Wilkinson, S. B., ... & Phillips, S. M. (2009). Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *The American journal of clinical nutrition*, 89(1), 161-168.
- Quinoa, cuit. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015; (https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport?_csrf=eb5ecad0-4c78-4be5-88b2-032bb57d9447&valid=true&foodId=5917&selectedItems=616340&action=Produire+le+profil+nutritionnel&lang=fr)
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) - Recherche par aliment. (2023). Gouvernement du Canada. <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fr>
- Riz, sauvage, cuit. Profil nutritionnel Canadien, 2015; (https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport?_csrf=eb5ecad0-4c78-4be5-88b2-032bb57d9447&valid=true&foodId=4477&selectedItems=576012&action=Produire+le+profil+nutritionnel&lang=fr)
- Riz, sauvage, cuit. Profil nutritionnel Canadien, 2015; (https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport?_csrf=eb5ecad0-4c78-4be5-88b2-032bb57d9447&valid=true&foodId=4477&selectedItems=576012&action=Produire+le+profil+nutritionnel&lang=fr)
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) - Recherche par aliment. (2023). Gouvernement du Canada. <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fr>
- FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. FoodData Central ([usda.gov](https://www.fda.gov/food/food-data-central))
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) - Recherche par aliment. (2023). Gouvernement du Canada. <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fr>
- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266.
- Fuller, M. F., & Reeds, P. J. (1998). Nitrogen cycling in the gut. *Annual Review of Nutrition*, 18(1), 385-411.
- Lopez, M. J., & Mohiuddin, S. S. (2020). Biochemistry, essential amino acids.
- Hoffman, J. R., & Falvo, M. J. (2004). Protein—which is best?. *Journal of Sports Science & Medicine*, 3(3), 118.

