

LES PROTÉINES VÉGÉTALES



Atelier présenté par :

Christine Stièvenard-Ginger

Educatrice de santé/Praticienne en nutrithérapie

Diplômée du collège de médecines douces du Québec

06 83 19 79 31

www.alimentationsantefamille.fr

ch.ginger DA 84 74 03 221 74

QU'EST-CE QU'UNE PROTÉINE ?



INDISPENSABLE
à
UNE BONNE
ALIMENTATION

DÉFINITION

- Les protéines sont composées d'enchaînements d'éléments appelés **acides aminés**. Ces acides aminés sont au nombre de 21, chacun d'entre eux possédant un nom, une formule et un rôle spécifique.
- **8 acides aminés essentiels** se distinguent des autres car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc impérativement être **apportés par l'alimentation**.



LES 8 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

- Leucine
- Isoleucine
- Lysine
- Méthionine
- Phénylalanine
- Thréorine
- Tryptophane
- Valine

Non synthétisés par l'organisme

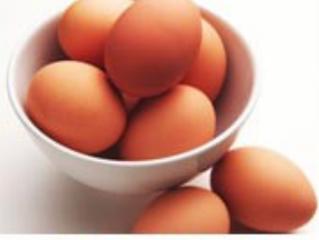
Apportés uniquement par l'alimentation

L'IMPORTANCE DES PROTÉINES

- Les protéines ont une double fonction : **structurale et métabolique.**
- **La fonction structurale** regroupe tout ce qui concerne la composition des tissus, des fibres musculaires, le renouvellement des cheveux, de la peau, des ongles et des organes.
- **La fonction métabolique** concerne l'ensemble des réactions chimiques indispensables au bon fonctionnement du corps et dans lesquelles les protéines interviennent essentiellement en tant qu'enzymes, hormones, transporteurs ou immunoglobulines, dans le cas de la défense immunitaire.

LES PROTÉINES ANIMALES

Les protéines d'origine animale

 <p>100 g de poitrine de poulet rôtie = 31 g</p>	 <p>100 g de bœuf cuit = 30 g</p>	 <p>100 g de porc cuit = 29 g</p>	 <p>100 g de gibier cuit = 28 g</p>	 <p>100 g de thon en conserve = 23 g</p>
 <p>1 cuisse de poulet = 23 g</p>	 <p>100 g poisson à chair blanche = 17 à 26 g</p>	 <p>100 g poisson gras = 23 à 25 g</p>	 <p>100 g de moules = 24 g</p>	 <p>100 g de crevettes = 23 g</p>
 <p>100 g de jambon = 18 g</p>	 <p>100 g de fruits de mer = 15 à 23 g</p>	 <p>50 g fromage à pâte dure = 12 à 15 g</p>	 <p>50 g fromage à pâte molle = 11 g</p>	 <p>250 ml lait = 9 g</p>
 <p>100 g de yaourt grec = 8 à 10 g</p>	 <p>1 gros œuf = 7 g</p>	 <p>100 g de yaourt = 5 g</p>		

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

- **Les +**

- Les 8 acides aminés essentiels
- Fer hémétique
- Bien digestibles



- **Les -**

- Acidifiant
- Déchets++
- Antibiotiques
- Transformation
- Gras
- Cher

LES PROTÉINES ANIMALES

QU'UN FRANÇAIS MANGE DANS SA VIE

Sources : B. Parmentier



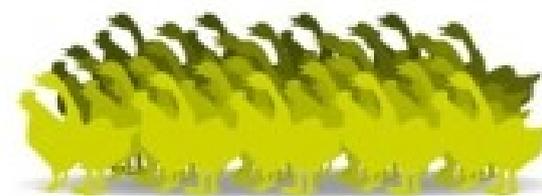
32 000 Litres de lait *(91 kg laitage/an)*



20 000 œufs



2 400 kg de poisson et crustacés



1 300 volailles



60 lapins



33 cochons



7 bovins



9 chèvres et moutons

LES PROTÉINES VÉGÉTALES



Il y a de nombreuses excellentes sources de **protéines végan**

Petits pois

Tomates séchées

Lait végétal

Tofu

Salades vertes

Edamame

Les noix et leurs beurres

Graines

Chenre

Sésame

Tournesol

Lin

Citrouille

Chia

Quinoa

Seitan

Toutes sortes de haricots !

ET PLEIN D'AUTRES ENCORE !

VeganStreet.com

ch.ginge

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

- Les -

- Le facteur limitant
- Fer non hémétique
- Bonnes associations à connaître
- Moins bonne assimilation



- Les +

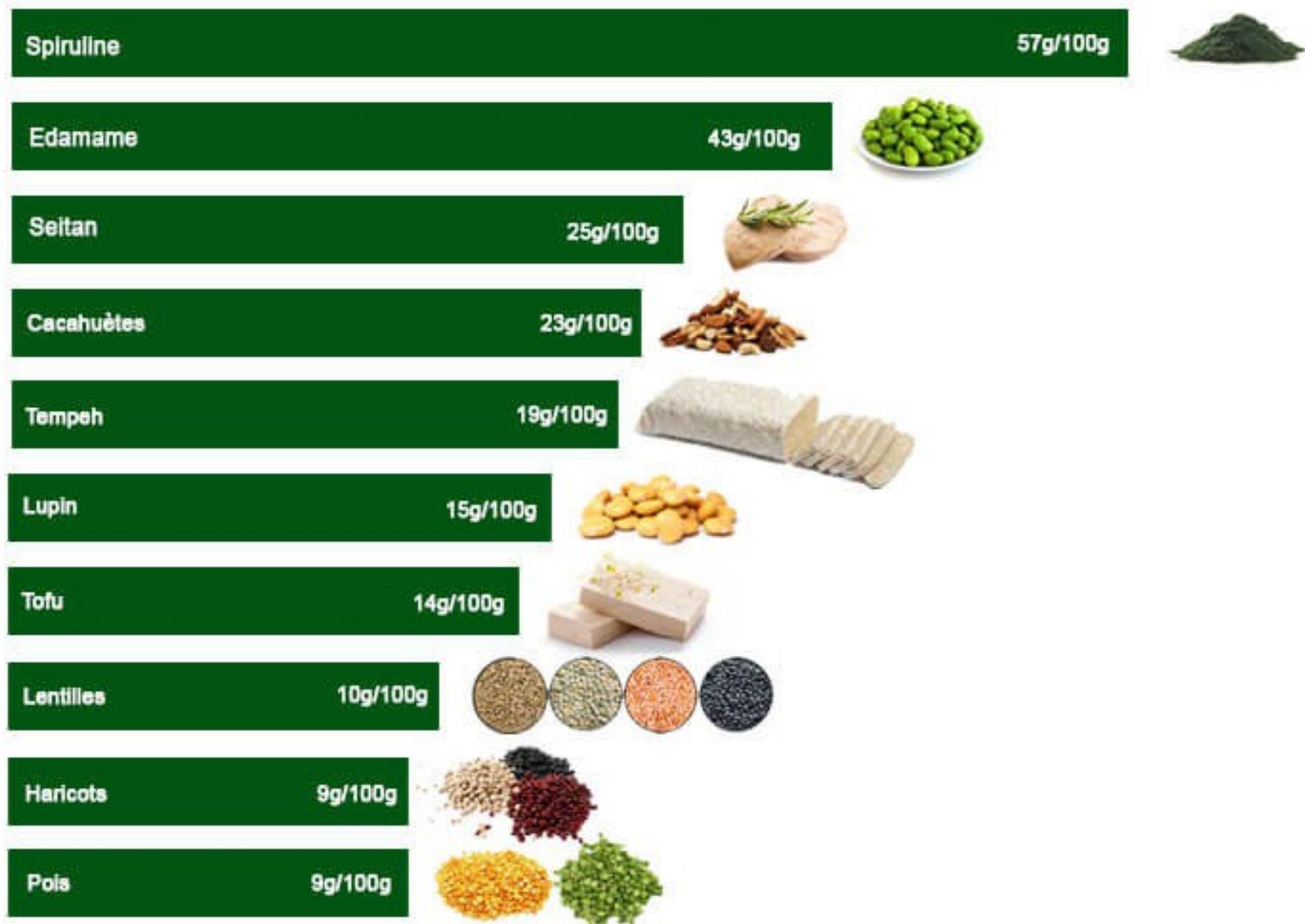
- Moins de déchets
- Moins coûteux
- Pas de transformation
- Moins acidifiants car riches en minéraux
- Magnésium
- Calcium mieux assimilé
- Pas de gras
- Protection cardio vasculaire
- Pas de réaction de Maillard

D'autres avantages

- Indice glycémique bas //moins d'insuline
- « anticholestérol »
 - Fibres = baisse absorption des sucres
 - = baisse absorption des graisses
 - =satiétogènes//rassasiantes
 - Moins de consommation = moins de surpoids
 - = protection cardio-vasculaire
- «écologique car plantes « anti-gaspillage »
 - 5 à 10 fois moins de surface//élevage
 - Peu d'engrais azotés
 - Peu de traitements chimiques //légumineuses



TOP 10 DES PROTEINES VEGETALES



LE FACTEUR LIMITANT

- Assimilation des protéines limitée par la teneur en acide aminé la plus faible
- Pas ou peu de LYSINE dans les CÉRÉALES
mais présente dans les légumineuses
- Pas ou peu de CYSTINE et MÉTHIONINE dans les légumineuses mais présentes dans les céréales



ch.ginger DA 84 74 03 221 74

Les bonnes associations

- 1/3 légumineuses et 2/3 céréales//glucides+ !
- Dhal de lentilles au riz (Inde)
- Chili végétarien (Mexique)
- Haricots rouge et riz (créole)
- Soja au riz (Chine)



Les légumineuses ou fabacées

- Lentilles vertes, blondes, corail, beluga
- Pois chiches, pois cassés, petits pois
- Haricots rouges , mungo (soja vert) , blancs...
- Les fèves
- Les haricots verts, blancs
- Soja ou soya* (jaune)
- Arachides
- Les boissons végétales



Attention à la qualité protidique !

- Le problème des légumineuses :
 - En attendant de « pousser », elles se protègent avec
 - Des fibres
 - Des acides phytiques et oxaliques
 - Des inhibiteurs de protéases
- = ce sont des facteurs anti nutritionnels !
- = baisse de l'assimilation des nutriments par notre organisme !

IL FAUT DONC.....

- Trempage (+ évite les flatulences)
- Cuisson adaptée (détruit les inhibiteurs d'assimilation)

Pensez aussi à

- Faire tremper les amandes, retirer la peau//énergie
- Mixer, hacher, mettre en purée....plus digestes car les fibres sont « cassées »
- Bonne assimilation avec les produits fermentés et les graines germées
- Les nutriments des flocons de légumineuses sont bien assimilés
- Le gingembre avant le repas permet une stimulation des glandes digestives et donc une meilleure digestion et assimilation
- L'estragon (en feuilles ou en HE*) limite les flatulences
- Bien mâcher//enzymes++
- Boire peu et non glacé
- Aromates et épices++

ch.ginger DA 84 74 03 221 74

LES CÉRÉALES

- Blé, épeautre , petit épeautre, kamut
- Boulghour de blé ou de riz
- Semoules variées
- avoine*
- Fonio, amarante
- Sarrazin* , kasha (=sarrazin grillé)
- Millet
- Orge
- Maïs, polenta
- Quinoa*
- Riz variés
- Boissons végétales



ch.ginger DA 84 74 03 221 74

LES OLÉAGINEUX

- Les noix
- Les amandes
- Les noisettes
- Les pistaches
- Les graines séchées (sésame, courge...)
- Les boissons végétales
- Le chanvre décortiqué***



D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

- **Le tofu :**

- En bloc nature
- aux herbes et épices
- Soyeux (plus pour la pâtisserie)
- Fumé



- **Le tempeh :**

- graines de soja cuites, écrasées et fermentées par champignon



- **Protéines de soja déshydratées**

- **Le seitan :**

- À base de protéines de blé
- Pauvre en graisse
- Riche en fer non hémétique



- **Autres « simili-carnés »//attention**

- **Algues**

- **Le miso (pâte de soja fermenté//riz ou blé) 221 74**



À propos du soja (jaune) ?!



- Légumineuse la plus cultivée au monde
- Consommée depuis des millénaires dans les pays asiatiques(30 à 40 gr/jour)
- Introduite en occident qu'à la fin du 19eme siècle
- Variétés OGM pour l'alimentation animales aux Etats-Unis !
- 36 à 40 % de protéines contre 20 à 25 % pour les autres légumineuses
- Des oméga-3
- Fibres, minéraux et vitamines dont la K
- Antioxydants//protecteurs ++



Que reproche-t-on au soja ?

- Substances anti nutritionnelles....
 - Ok si consommation modérée
 - Ok si fermenté
- Phyto-oestrogènes = les isoflavones
 - Compléments alimentaires ?!
 - Consommation raisonnée (1 g par kg poids/jour)
 - 60 g pour 60 kg//6 yaourts ou 250 gr de tofu
 - Pas avant 6 ans
 - Teneur en isoflavine différente //culture
 - Fermentations...



Faut il avoir peur d'être carencé en protéines ?

- Bébés 1,5gr/kg/jour
- Femmes enceintes 1,5gr/kg/jour
- Périodes de croissance et allaitement 1gr/kg/jour
- Adultes : 0,8 gr /kg/poids/jour
- Adultes à partir de 60 ans : 1 gr/kg/jour*
- Quelques compléments alimentaires :
 - Spiruline
 - Levure alimentaire
 - Lactosérum

Des équivalences

ORIGINE ANIMALE	ACIDES AMINÉS ET MICRONUTRIMENTS	EXEMPLES D'ÉQUIVALENCES VÉGÉTALES INTÉRESSANTES
Poisson maigre 	Glycine Vitamine B2	Quinoa (se cuisine comme les lentilles) et dessert gélifié à base d'agar-agar 
Poisson gras 	Méthionine Oméga 3	Laitue de mer (algue type wakamé) et mâche en salade assaisonnée à l'huile de colza, puis un dessert à base de céréales semoule... et de fruits oléagineux (noix, amandes) 
Crustacés, fruits de mer 	Arginine Zinc et iode	Salade de fruits frais et de graines germées (orge, millet, soja, lentilles) et en dessert une crème gélifiée à l'agar-agar 
Œufs 	Valine Vitamine D	Patate douce ou igname (sous forme de curry par exemple) et avocat saupoudré de germe de blé en paillettes 
Fromage 	Thréonine Vitamine A	Fruits secs type dates ou abricots et fruits oléagineux type noix et noisettes 
Lait et laitages 	Tryptophane Calcium	Lait d'amande crème de châtaignes ou yaourt à base de soja (enrichi en calcium) 

ORIGINE ANIMALE	ACIDES AMINÉS ET MICRONUTRIMENTS	EXEMPLES D'ÉQUIVALENCES VÉGÉTALES INTÉRESSANTES
Bœuf 	Leucine Fer	Mélange de maïs et de haricots rouges (type plat mexicain), avec en dessert un agrume ou un kiwi 
Abats 	Lysine Vitamine B12	Salade de lentilles et d'orge (se cuisine comme le riz) avec un peu de spiruline (algues) 
Veau 	Isoleucine Vitamine PP	Steak de soja, tofu ou soupe de miso avec une salade de champignons crus 
Porc 	Phénylalanine Vitamine B1	Millet (sous forme de croquettes par exemple) ou avoine (sous forme de flocons ou de farine) 
Mouton 	Sérine Vitamine B5	Purée de pois chiches accompagnée de pain complet 
Volaille 	Acide glutamique Vitamine B6	Taboulé de boulgour (semoule complète) avec en dessert une banane 

Le chanvre

un superaliment aux nombreux bienfaits

Issues de la « plante de la marijuana
aucune substance psycho-active
un léger goût noisette



Riches en :

- calcium, magnésium, potassium, zinc, phosphore, vitamine A, D, E
- fibres insolubles
- des acides gras essentiels polyinsaturés dont des oméga-3 et 6.
- **Et surtout 30% de protéines végétales dont les huit acides aminés essentiels**

Crème de chanvre aux fruits

3 cuillères à soupe de chanvre décortiqué

1 fruit de saison ou baies rouges

Un peu d'eau ou de boisson végétale

Fleur d'oranger ou extrait de vanille



Mixer tous les ingrédients : chanvre, fruit et eau (+/- selon la consistance souhaitée) puis ajouter le parfum

**Merci de votre attention et bon
appétit !**



ch.ginger DA 84 74 03 221 74