



# infoGraph#14: LES ALIMENTS PROTÉIQUES VÉGÉTAUX

► Les aliments protéiques végétaux – par exemple pour remplacer la viande – sont en vogue. L'offre ne cesse de croître et la clientèle se demande si ces produits sont sains et durables. A base de quelles plantes ou champignons les tofus et autres burgers végétains sont-ils produits? **Voici un premier aperçu d'une sélection d'aliments protéiques végétaux.** De plus amples informations sur les produits ainsi que des conseils culinaires sont disponibles sur: [healthy3.ch/proteinevegetale](https://healthy3.ch/proteinevegetale)



## 1 Ouvrir l'œil lors des achats

Préférer les produits à base de protéines végétales de haute qualité, par exemple à base de légumineuses, et le moins transformés possible. **Lire la liste des ingrédients.** Pour un produit peu transformé, la liste des ingrédients est en général plus courte et contient des ingrédients connus/usuels comme par exemple le sel ou l'huile.

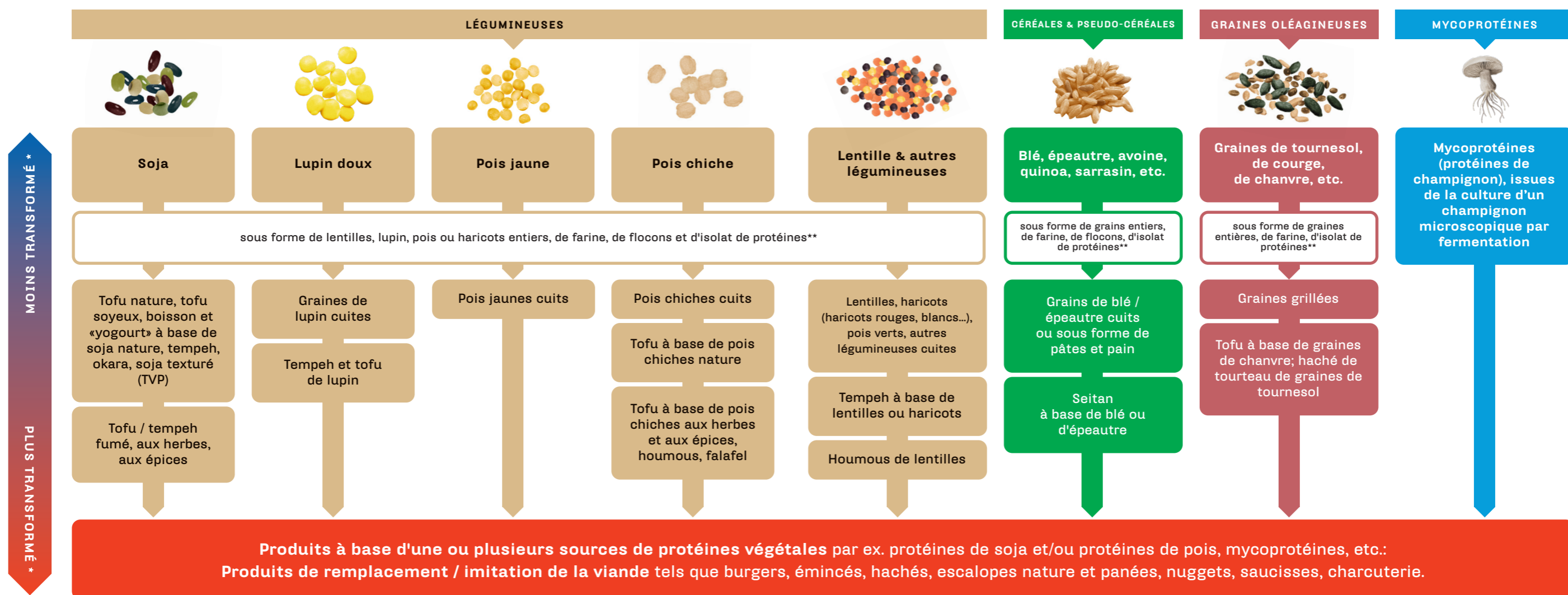
## 2 Pour ma santé

Pour un apport protéique adéquat, l'idéal est de consommer au fil de la journée différentes sources de protéines végétales et, selon le mode d'alimentation, des sources de protéines animales. En absence de protéines animales, il est souhaitable de veiller à varier les sources de protéines végétales.

## 3 Pour la santé de la planète

► Idéalement, un substitut de viande devrait contenir au moins 10 grammes de **protéines** pour 100 grammes.  
► Les produits panés ou (pré)frits ainsi que certaines charcuteries peuvent avoir une teneur élevée en **matières grasses**. ► Choisir des produits avec une teneur en **sel** aussi faible que possible.

Une alimentation durable, qui ne concerne pas seulement notre propre santé mais aussi celle de la planète, est riche en aliments végétaux et contient moins d'aliments d'origine animale. Pourquoi? Car la production d'aliments protéiques végétaux nécessite moins de ressources (par ex. sol, énergie, eau) et émet moins de gaz à effet de serre que celle de produits animaux. Lors du choix d'aliments protéiques végétaux, choisir, si possible, des produits régionaux et bio.



\* La classification des aliments du moins au plus transformé est indicative, car la composition, pour un même type d'aliment, peut varier d'un produit à l'autre. \*\* **Isolat de protéines:** Protéines extraites du grain en question.