

Les protéines végétales

Les protéines végétales présentent des atouts non négligeables: elles permettent de satisfaire les **besoins en acides aminés** et sont un excellent moyen de réduire notre consommation de viande qui, en cas d'excès, est la cause de maladies cardiovasculaires, d'hypercholestérolémie et de cancers digestifs.

Les aliments qui fournissent les protéines végétales sont les **légumineuses, les céréales, les noix et les graines**. Ceux-ci ont chacun des carences en un acide aminé différent. Il suffit donc de manger plusieurs de ses aliments à chaque jour.

Ces aliments sont également une **excellente source de vitamines, de minéraux, de bons glucides, de fibres alimentaires et d'antioxydants**



Le saviez-vous?

Contrairement aux protéines animales, les protéines végétales sont dites « incomplètes » car elles ne contiennent pas simultanément les huit acides aminés essentiels dans leur formule biochimique.

Quelques sources de protéines végétales

