

Accueil (/) / Bien manger (/bien-dans-son-assiette) / Régimes santé (/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante) / Le régime végétarien (/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien) / Protéines : 5 aliments végétaux pour se passer de viande

Protéines : 5 aliments végétaux pour se passer de viande

Par Lanutrition.fr | Publié le 18 01 2017 | Mis à jour le 21 02 2017



Où trouver des protéines lorsque l'on suit un régime flexitarien, végétarien ou vegan ? Suivez le guide.

Les sources de protéines végétales

De plus en plus de personnes suivent un régime flexitarien (périodes alternant un régime végétarien et omnivore), végétarien ou vegan. La question des besoins en protéines est souvent posée. **Un adulte a besoin d'un minimum de 0,8 gramme de protéine par kilo de poids corporel.** Ces besoins peuvent être plus importants chez les sportifs et les personnes très actives. Toutes les protéines nécessaires existent dans le règne végétal. On trouve des protéines en bonne quantité dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, soja...), mais également dans les céréales (blé, riz, seigle...) et les oléagineux (amandes, noisettes, noix...).

Le saviez-vous ?

- 100 g de pain complet apportent plus de 9 g de protéines. 100 g de lentilles cuites un minimum de 8 g de protéines.
- 100 g de tofu en fournissent 11,5 contre 25 g pour 100 g d'amandes.
- Les trois acides aminés connus pour être très importants pour la performance, la leucine, l'isoleucine et la valine sont autant présents dans les légumineuses, céréales et noix que dans les protéines animales.

Faut-il combiner légumineuses et céréales ?

Cependant, les protéines issues du végétal sont souvent dites de moins bonne qualité car elles sont moins riches en certains acides aminés essentiels. Chez l'adulte, huit acides aminés sont dits « essentiels » car notre corps ne peut les fabriquer ; il faut les lui apporter quotidiennement par l'alimentation. La question peut se poser dans le cas d'un régime vegan pour deux acides aminés essentiels : **la méthionine et la lysine.** Les teneurs en lysine du blé, ou du riz, sont relativement basses, tandis que leur teneur en méthionine est plutôt élevée. Inversement, les légumes secs sont de bonnes sources de méthionine et de moins bonnes sources de lysine. Ceci a conduit à l'idée que les végétariens devraient associer dans un même repas des produits céréaliers et des légumes secs. Selon la Vegetarian Society britannique, "ce concept a fait l'objet de débats, et la conclusion la plus récente est que ce type d'association n'est pas nécessaire au sens strict, même s'il peut avoir des avantages". Il y a un consensus pour dire qu'un régime variant les sources de végétaux permet de se procurer tous les acides aminés nécessaires. (A noter qu'il peut être difficile pour un vegan de couvrir ses besoins en lysine s'il ne consomme pas produits à base de soja, de lentilles, de seitan, de quinoa, amarante, pistache ou graines de courge).

Voici quelques idées d'aliments végétaux riches en protéines.

Top 5 des alternatives à la viande

Pour vous donner un ordre d'idée, les besoins en protéines sont de l'ordre de 0,6 g à 0,8 par kg de poids corporel par jour. Cela revient par exemple à 44 g par jour pour une femme de 55 kg et 60 g pour un homme de 75 kg.

Le soja (36 g de protéines pour 100 g)

Le soja occupe une place majeure dans l'alimentation végétarienne depuis toujours. Très riche en protéines végétales, il l'est aussi en vitamines et en fibres. Attention, ne pas confondre les fèves ou graines de soja, riches en protéines, avec les « pousses » ou « jets » de soja qui sont des haricots mungo germés très pauvres en protéines. Lait de soja, tofu, sauce, farine, huile et fèves... les dérivés du soja sont nombreux et permettent de varier les plats.

-Idée de recette : [Le Chili au tofu \(https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/chili-vegetarien.html\)](https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/chili-vegetarien.html)

Le seitan (75 g de protéines par 100 g)

Il s'agit là d'un aliment fabriqué pour 75% à base de protéines de blé. Très protéiné, riche en calcium, index glycémique faible, le seitan a tout pour plaire... sauf si on est sensible ou intolérant au gluten.

Les lentilles (25 g de protéines par 100 g)

Après le seitan, les légumes secs restent les meilleures sources de protéines végétales. Les lentilles (et autres légumineuses) contiennent également peu de graisses, beaucoup de minéraux et de fibres et contribuent à une bonne satiété.

-Idée recette : [Cari aux lentilles corail et tofu \(https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/cari-aux-lentilles-coraal-et-tofu.html\)](https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/cari-aux-lentilles-coraal-et-tofu.html)

Les amandes (25 g de protéines par 100 g)

Dans les oléagineux on retrouve amandes, noix, noisettes, noix de cajou, etc. Tous renferment une quantité importante de protéines. A l'apéritif privilégiez les amandes non salées et pour agréablement une salade pensez aux amandes effilées, graines de tournesol, graines de courge, etc.

-Idée recette : [Gaspacho d'amandes \(https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/gaspacho-aux-amandes.html\)](https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/gaspacho-aux-amandes.html)

Le quinoa (14 g de protéines par 100 g)

L'aliment roi des « sans gluten » contient nombre d'acides aminés indispensables. Il est aussi riche en fibre, en potassium et possède un index glycémique bas. Le quinoa permettrait aussi de diminuer le cholestérol, la tension artérielle et le taux de sucre sanguin.

-Idée recette : [Granola de quinoa \(https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/granola-de-quinoa.html\)](https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/granola-de-quinoa.html) (pour les pursistes qui ne consomment pas de miel, on peut le retirer sans problème)

Steaks végétaux : attention à l'arnaque

Le steak végétal est à la mode. Mais s'il n'était qu'une pâle copie de son homologue saignant ? Le magazine 60 millions de consommateurs a mesuré sur dix références vendues en grandes surfaces les teneurs en protéines. Résultat : la moitié du panel contient moins de 15% de protéines... A titre de comparaison un steak de viande en contient près de 30%. Plus grave : l'étude a relevé aussi la présence de nombreux additifs afin de s'approcher de l'apparence de la viande: "colorants, gélifiants, épaississants, exhausteurs de goût". Notre recommandation est d'éviter les « faux », qui ne sont que des produits très transformés à la fois pauvres en nutriments et riches en glucides.

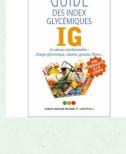
Lire aussi : 60 desserts vegan healthy (https://www.lanutrition.fr/la-boutique/livres/60-desserts-vegan-healthy-rabia-combet.html), par Rabia Combet

La sélection

Les meilleurs livres et compléments alimentaires sélectionnés pour vous par NUTRIVI, la boutique de la nutrition.

DÉCOUVRIR LA BOUTIQUE (HTTPS://WWW.NUTRIVI.FR/)

nutrivi
LA BOUTIQUE DE LA NUTRITION



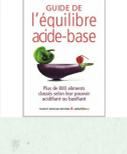
GUIDE DES INDEX GLYCÉMIQUES
Collectif LaNutrition.fr

6,90 €



100 ALIMENTS IG À VOLONTÉ
Angélique Houbert

10,00 €



GUIDE DE L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE
Florence Piquet

6,99 €



LE BON CHOIX AU SUPERMARCHÉ ÉDITION 2016-2017
Collectif LaNutrition.fr

15,80 €

A découvrir également



[\(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/protéines-5-aliments-vegetaux-pour-se-passer-de-viande\)](#)

Protéines : 5 aliments végétaux pour se passer de viande (/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/protéines-5-aliments-vegetaux-pour-se-passer-de-viande)

Où trouver des protéines lorsque l'on suit un régime flexitarien, végétarien ou vegan ? Suivez le guide.

[Le régime végétarien \(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien\)](#)

[\(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/4-bonnes-raisons-de-manger-vegan\)](#)

4 bonnes raisons de manger vegan (/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/4-bonnes-raisons-de-manger-vegan)

Les motivations éthiques ou écologiques des vegans sont souvent à l'origine de ce style de vie. Mais quel est l'impact nutritionnel de ce régime exclusivement végétalien ?

[Le régime végétarien \(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien\)](#)

[\(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/aline-perraudin-comment-jai-renonce-a-la-viande\)](#)

Aline Perraudin: «Comment j'ai renoncé à la viande» (/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien/aline-perraudin-comment-jai-renonce-a-la-viander)

Dans 100 pages sans viande (Flammariion), la directrice de la rédaction de Santé Magazine raconte comment elle a réussi à renoncer aux steaks. LaNutrition.fr l'a rencontrée.

[Le régime végétarien \(/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-vegetarien\)](#)

Pas encore abonné ?

Découvrez notre formule d'abonnement et accédez à tous les articles de LaNutrition.fr en illimité !

JE M'ABONNE (HTTPS://WWW.LANUTRITION.FR/USER/SUBSCRIBE)

La boutique de la Nutrition

Sélection de livres, compléments alimentaires, plantes & huiles essentielles.

DÉCOUVRIR LA BOUTIQUE (HTTPS://WWW.NUTRIVI.FR)

Newsletter

Alimentation, santé naturelle : recevez tous les conseils de LaNutrition.fr

OK



OFFERT
Notre guide PDF "11 idées reçues sur votre alimentation"

uniquement en prenant le soin de bien mâcher vos aliments ? C'est en tout cas ce que montrent de nombreuses études menées sur la mastication. Vous voulez tout savoir sur ce régime innovant ? A vos marques, prêt, mâchez !

Souvent confondu avec le régime crétois, le régime méditerranéen lui ressemble beaucoup. Reconnu dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, il a aussi des atouts pour ceux et celles qui veulent maigrir.

d'Okinawa fait figure de paradis sur terre. Et c'est en soi une sorte de paradis, puisqu'on y vit beaucoup plus longtemps qu'ailleurs. Le secret ? Une alimentation pauvre en calories. Voici le régime du pays où l'on ne vieillit pas.

LE RÉGIME PRÉHISTORIQUE (BIEN-DANS-SON-ASSIETTE/LES-RÉGIMES-SANTÉ/LE-RÉGIME-PRÉHISTORIQUE)

L'épidémie d'obésité touche deux Américains et un Français sur dix. Le diabète progresse. Sans parler des maladies cardio-vasculaires et des cancers dont le reflux se fait attendre. À l'origine de ces maladies non-transmissibles : l'interaction de facteurs génétiques et environnementaux, dans lesquels l'alimentation tient une large place. Le Dr Boyd Eaton (université Emory, Atlanta, Georgie) a émis en 1985 l'hypothèse qu'un retour au régime alimentaire préhistorique pourrait nous rendre non seulement la ligne, mais aussi la santé.

LE RÉGIME SANS GLUTEN ET SANS CASÉINE (BIEN-DANS-SON-ASSIETTE/LES-RÉGIMES-SANTÉ/LE-RÉGIME-SANS-GLUTEN-ET-SANS-CASÉINE)

Le régime sans gluten et sans caséine améliore la santé des enfants autiste, mais il est aussi adopté par ceux qui souffrent de troubles intestinaux.

LE RÉGIME VÉGÉTARIEN (BIEN-DANS-SON-ASSIETTE/LES-RÉGIMES-SANTÉ/LE-RÉGIME-VEGÉTARIEN)

Quels sont les principes du régime végétarien ? Ce régime est-il adapté aux enfants et aux femmes enceintes ? Quels sont les bénéfices et les risques éventuels pour la santé ? Toutes les réponses dans notre dossier.

[Qui sommes-nous ?](https://www.lanutrition.fr/qui-sommes-nous) (<https://www.lanutrition.fr/qui-sommes-nous>)

[Nos partenaires](https://www.lanutrition.fr/nos-partenaires) (<https://www.lanutrition.fr/nos-partenaires>)

[Nous contacter](https://www.lanutrition.fr/nous-contacter) (<https://www.lanutrition.fr/nous-contacter>)

[Collaborer avec nous](https://www.lanutrition.fr/collaborer-avec-nous) (<https://www.lanutrition.fr/collaborer-avec-nous>)

[Mentions Légales](https://www.lanutrition.fr/informations-sur-ce-site) (<https://www.lanutrition.fr/informations-sur-ce-site>)

[Conditions générales de vente](https://www.lanutrition.fr/conditions-generales-de-vente) (<https://www.lanutrition.fr/conditions-generales-de-vente>)

[CHOOSIT](http://www.choosit.com) (<http://www.choosit.com>)