

Les sources de protéines végétales

Pour 100g														
LÉGUMINEUSES (CUITES)		SOJA 38g		TEMPEH 21g		TOFU 15g		LUPIN 15g		LENTILLES 9g		HARICOT R. 9g		HARICOT PINTO 9g
		HARICOT N. 9g		POIS CHICHE 8g		POIS CASSÉS 8g		HARICOT B. 7g		PETIT POIS 5g				
CÉRÉALES (CUITES)		SEITAN 26g		SARRASIN 12g		ÉPEAUTRE 5g		BLÉ 5g		QUINOA 4g		AMARANTE 4g		AVOINE 3g
		MILLET 3g		BOULGHOUR 3g		RIZ 2g		MAÏS 2g		ORGE 2g				
AUTRES (CRUS)		SPIRULINE 57g		CITROUILLE 30g		CHANVRE 24g		CACAHUÈTE 23g		PISTACHE 21g		TOURNESOL 20g		AMANDE 20g
		LIN 18g		CHIA 16g		NOIX 15g		N. DE CAJOU 15g		N. DU BRÉSIL 14g				

Il est intéressant de diminuer la consommation de viande de manière générale et de la remplacer par des légumineuses notamment. Un beau geste pour le bien-être animal, l'écologie, notre santé et notre porte-feuille.

En effet, celles-ci sont bien moins chères, même BIO. Alors certes elles vont contenir moins de protéines que la viande mais elles sont plus riches en fer, calcium, magnésium et vitamine B.



By Caro_fit_coach