





































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