

ALIMENTATION VÉGÉTALE ET LES PROTÉINES



LES LÉGUMES SECS

Un légume sec, c'est quoi ?

- *C'est une plante qui a des fleurs papillonacées avec des gousses contenant des graines: les légumes secs !*

Une Grande Variété !



Les lentilles
Les pois chiches
Les haricots blancs et/ou rouges
Les lentilles corailles
Les fèves
Les pois cassés
Les flageolets

- Pour ses bénéfices il est conseillé d'en manger 2x/semaine

LES LÉGUMES SECS

Les légumes secs éveillent nos sens !

- **LE GOÛT et L'ODORAT :**

Goût neutre,
Cuisiné en sucré ou salé.



- **LA VUE :**

Aliment coloré dans l'assiette,
Peut se consommer sous différentes
formes.



- **L'OUÏE :**

Ne fais pas de bruit particulier.



- **LE TOUCHER :**

Textures variées (soupe, purée, forme
entière...)

Conditionnement sous différentes
formes (secs, en conserve...)



LES LÉGUMES SECS

Leurs qualités nutritionnelles!

- Ils sont très riches en fibres. Les fibres apportent satiété, limitent l'absorption du cholestérol et aident à réguler la glycémie.
- L'apport en énergie est réparti sur une longue durée.
- Ils sont rassasiants.
- Ils font partie des végétaux les plus riches en protéines végétales. Ils sont intéressants pour réduire sa consommation de viande.
- Ils ne contiennent pas de gluten.



LES PROTÉINES VÉGÉTARIENNES

Pour manger des protéines complètes avec tous les acides aminés, il faut faire une combinaison : j'associe toujours une céréale avec un légume sec !

Voici des sources de protéines complètes:

o Riz + Lentilles (dahl de lentilles)



+



o Maïs + Haricots rouges (chili végétarien)



+



o Semoule + Pois chiches (couscous végétarien)



+



o Pommes de terre + Pois cassés (purée/soupe)



+



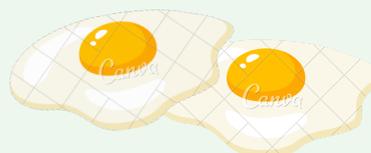
o Pâtes + Fèves (tagliatelles aux fèves et pesto)



+



o 2 œufs



o 100g de tofu



L'INTÉRÊT DE CONSOMMER DES PROTÉINES VÉGÉTALES



POURQUOI EN CONSOMMER?



Elles contiennent des **fibres** et des **antioxydants** qui contribuent à la **prévention des cancers**, des **maladies cardio-vasculaires** et du **diabète**.

Le **fer** des aliments végétaux est **plus difficile à assimiler**, il est alors conseillé de **consommer des légumes secs avec une source de vitamine C** (fruits crus, jus de citron)



LES DIFFÉRENTS APPORTS:



Les atouts nutritionnels des légumineuses les plus connues

Allégations valables pour les légumes secs cuits à l'eau⁵

LÉGUME SEC	Pois chiche	Lentille verte	Haricot rouge	Haricot blanc	Lentille corail	Fève	Pois cassé
RICHE EN	protéines fibres manganèse vitamine B9	protéines fibres	protéines fibres vitamine B9	protéines fibres manganèse	protéines fibres	protéines fibres vitamine B9 cuivre	protéines fibres vitamine B9
SOURCE DE	cuivre phosphore	fer manganèse cuivre phosphore vitamine B9	fer phosphore cuivre manganèse potassium	phosphore cuivre vitamine B9	fer cuivre manganèse phosphore	manganèse phosphore	cuivre phosphore potassium



Il est primordial de consommer des protéines animales et végétales pour un bon équilibre alimentaire

LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES D'UN REPAS VÉGÉ

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

POUR DES PROTÉINES COMPLÈTES

LENTILLES + RIZ

HARICOTS ROUGES + MAÏS

POIS CHICHES + SEMOULE

POIS CASSÉS + POMMES DE TERRE



ou deux oeufs



FRUITS ET LÉGUMES

POUR DES VITAMINES, MINÉRAUX ET FIBRES

Pour manger assez et équilibré, varie tes repas !

ENTRÉE CRUDITÉ + PLAT AVEC FÉCULENT + FRUIT

ENTRÉE FÉCULENT + PLAT AVEC LÉGUMES + DESSERT (TARTE, RIZ AU LAIT, SEMOULE ETC.) + FRUIT

ENTRÉE CRUDITÉ + PLAT AVEC LÉGUMES ET FÉCULENTS + YAOURT + FRUIT ETC.

PRODUITS LAITIERS

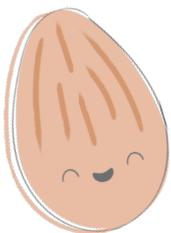
RICHES EN CALCIUM ET SOURCES DE
PROTÉINES

*Important pour ta croissance et la solidité de
tes os !*

FROMAGES OU YAOURTS

À ALTERNER

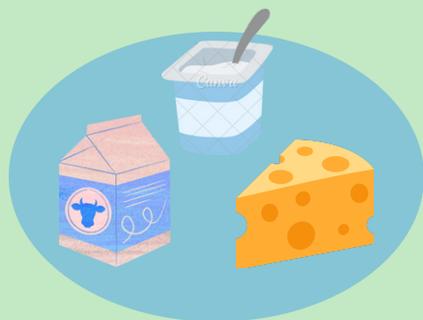
OLÉAGINEUX ET HUILES VÉGÉTALES
POUR DES OMEGA 3, 6 ET 9



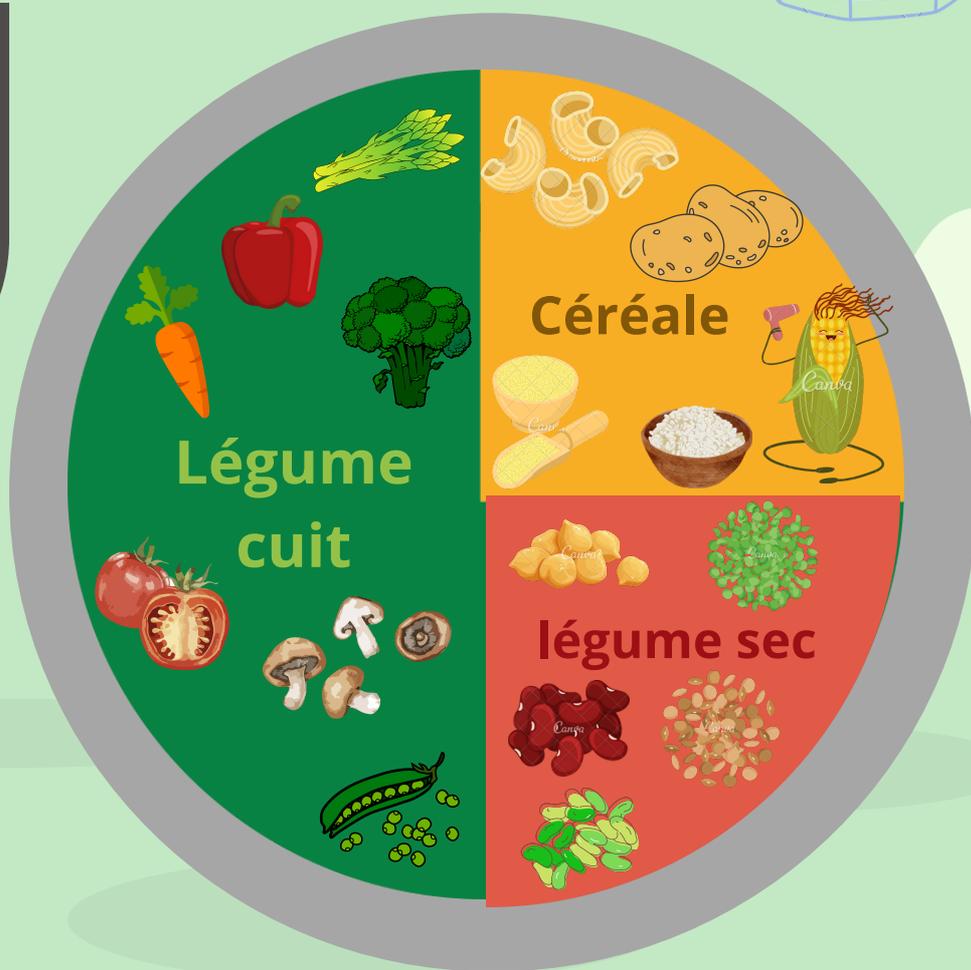
N'HÉSITES PAS À CHOISIR DES CRUDITÉS AVEC DE LA VINAIGRETTE (HUILE OLIVE/COLZA)

OU DES SALADES AUX NOIX,
LES OMEGA SONT PROTECTEURS POUR TA SANTÉ

REPAS VÉGÉTARIEN TYPE



Produit
laitier



Légume
cuit

Céréale

légume sec

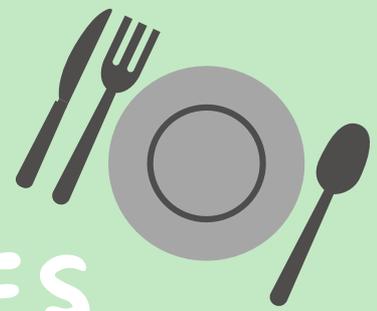
Matière
grasse

+/- pain

crudité ou fruit frais



IDÉES DE RECETTES VÉGÉTARIENNES



SALÉES:

NUGGETS DE POIS CHICHES
SALADE DE LENTILLES
DHAL DE LENTILLES CORAIL
VELOUTÉ AUX LENTILLES CORAIL
ET BUTTERNUT
SOUPE DE POIS CASSÉS

SUCRÉES:



COOKIES AUX HARICOTS BLANCS
BROWNIE AUX HARICOTS ROUGES
UN GÂTEAU FONDANT AUX LÉGUMES SECS