



Associations Protéines Végétales

FAITES LES BONNES ASSOCIATIONS !

céréales légumineuses

Pour bénéficier d'un apport équilibré en acides aminés essentiels avec une alimentation végétale, il faut combiner les bonnes céréales avec les bonnes légumineuses. Les céréales apportent la méthionine manquante aux protéines des légumineuses et les légumineuses, la lysine qui manque aux protéines des céréales. Une fois combinées, les protéines végétales fournissent les bonnes quantités de tous les acides aminés essentiels.

Exemples

Les légumes secs pour 1/3 et les céréales pour 2/3

- Le blé et les pois chiches (qu'on peut retrouver dans le couscous ou les falafels)
- Le maïs et les haricots rouges (un mélange typique de la cuisine mexicaine)
- Le riz et les haricots noirs (qu'on retrouve dans la feijoada brésilienne)
- Le riz et les lentilles (qu'on retrouve beaucoup dans les plats indiens)
- Les pois chiches et le sésame (le mélange qu'on retrouve dans le houmous)

D'autres associations de protéines végétales :

- La spiruline et les flocons d'avoine
- Le muesli
- Les pâtes et les pois cassés
- Le maïs et les fèves
- L'avoine et le soja
- Le pain et les lentilles

Un exemple de menu complet et gourmand

En entrée : une assiette de Carpaccio de saumon (40 g par personne).

En plat : le mélange lentilles + riz parfumé au curry (environ 150 g par personne) avec quelques pistaches (riches en fibres, magnésium, fer, vitamines et en acides gras monoinsaturés) avec une tranche de pain aux céréales (30 g).

En dessert : une tranche de comté (30 g) + des pommes cuites bio à la cannelle.



NATUROPATHE | 0673798457