**Comparaison des quantités de protéines animales et végétales dans les aliments :**

**EQUIVALENCES DE PROTEINES VEGETALES**

Apports en protéines animales :

• une escalope de dinde c’est 37g de protéines /100g

• un poulet frit 31g/100g

Apports en protéines végétales :

• Les céréales complètes : de 8 à 14g/100g

• Les légumineuses : de 12 à 29g/100g

• Les fruits séchés : de 1 à 5g/100g

• Les graines oléagineuses : de 3 à 29g/100g

• Les plantes vertes sauvages : de 4 à 63g/100g

**Protéines dans les céréales complètes : de 8 à 14g/100g**

Les céréales complètes contiennent des protéines végétales et des acides aminés. Toutefois, la plupart des céréales ne contiennent pas de lysine, un acide aminé essentiel. Il faut donc associer la consommation de céréales avec d’autres protéines végétales. Les céréales complètes sont riches en fibres, vitamines, minéraux, glucides et oligo-éléments.

Protéines dans 100g de céréales :

1. Quinoa 14g

2. Blé ou épeautre, Orge, Millet 13g

3. Avoine, Boulgour 12g

4. Seigle 11g

5. Sarrasin 10g

6. Riz complet, Maïs 8g

**Protéines dans les légumineuses : de 12 à 29g/100g**

L’intérêt des légumineuses (ou légumes secs), réside dans la présence en grande quantité de fibres, magnésium, calcium, fer, sélénium et vitamines. Autre atout : les légumineuses sont pauvres en lipides.

Elles jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers (colorectal). Les légumineuses aident par ailleurs à contrer les problèmes de surpoids et d’obésité. On distingue 3 grandes catégories de légumineuses.

Protéines dans 100g de légumineuses :

1 – Les lentilles

• Lentille Beluga 29g

• Lentille verte 26g

• Lentille blonde 25g

• Lentille corail 24g

2 – Les Pois

• Pois cassé 22g

• Pois chiche 20g

3 – Haricots secs et Fèves

• Arachide et Fèves 26g

• Mungo 25g

• Haricot rouge 23g

• Azuki (haricot rouge du Japon) 20g

• Flageolet et Haricot blanc 19g

• Soja 12g

Attention, pensez à faire tremper vos légumineuses environ 12 h avant de les cuisiner. Cela permet d’activer leur potentiel enzymatique et de les rendre bien plus digestes.

**Protéines dans les fruits séchés : de 1 à 5 g/100g**

Les fruits séchés possèdent plus de nutriments que les fruits frais car ils sont déshydratés. Les nutriments restent alors concentrés dans la pulpe. Cependant, ils sont davantage caloriques.

Protéines dans 100g de fruits séchés :

1. Pêche 5g

2. Banane 4g

3. Figue, Pruneau 3g

4. Raisin, Abricot, Datte 2g

5. Pomme 1g

Et dans les fruits frais ? Même si nous ne pensons pas en premier aux fruits pour notre consommation de protéines végétales, il faut savoir qu’ils peuvent malgré tout constituer une bonne source protéique.

Ils présentent cependant une moindre teneur en protéines. Les plus protéinés sont les fruits exotiques avec 3g/100g et les baies 2g/100g.

**Protéines dans les graines oléagineuses : de 3 à 29g /100g**

Ce sont des aliments riches en magnésium, fer, calcium, potassium et en vitamines B, A et E. Ils contiennent des acides gras mono et polyinsaturés, des glucides, fibres, du soufre, des micro nutriments et antioxydants.

Protéines dans 100g de graines oléagineuses :

1. Cacahuètes 29g

2. Amande 26g

3. Pistache 22g

4. Noix de cajou 18g

5. Noix de Grenoble 17g

6. Noisette, Pignon de pin 16g

7. Noix de pécan 12g

8. Noix de macadamia 8g

9. Châtaigne 3g

Protéines dans 100g de graine de :

1. Cucurbitacées 36g

2. Chanvre, Tournesol 26g

3. Fenugrec 23g

4. Sésame 20g

5. Courge 19g

6. Chia 19g

Pensez à les faire tremper pendant au moins 12 h (une nuit) avant consommation, pour libérer leur potentiel nutritif et enzymatique (énergétique) et faciliter leur digestion.

Protéines dans les aromates : de 1 à 29g/100g

Les aromates, riches en minéraux, possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Elles contribuent à la protection du système cardiovasculaire et cérébral et ont des propriétés anti-cancer.

**Protéines dans les plantes vertes sauvages : de 4 à 63g /100g**

Les feuilles de certaines plantes sauvages sont extrêmement riches en protéines et bourrées de vitamines, sels minéraux et enzymes. Les protéines foliaires sont de véritables bombes nutritionnelles, complètes et équilibrées en acides aminés.

Protéines dans 100g de plantes sauvages :

1. Spiruline (algue) 63g

2. Ortie 9g (une fois séchée 28g)

3. Amarante livide 8g

4. Mauve à feuilles rondes 7g

5. Consoude 6g

6. Chénopode : 4g