**Intérêt de la « viande ou d’une alternative classique (1)»**

**LES SUBSTITUTS DE VIANDE**

La « viande ou son alternative classique » est intéressante pour son apport en protéines (~20 %) dites « de haute valeur biologique », c’est-à-dire des protéines de grande qualité nutritionnelle. Les protéines sont indispensables pour leur rôle de construction, de réparation et d’entretien au niveau de toutes les cellules de l’organisme. Certaines sources de protéines classiques (viandes, produits laitiers, par exemple) sont parfois des aliments riches en graisses cachées saturées (= mauvaises graisses) et en cholestérol.

**Les préparations végétales, une alternative à la viande ?**

La caractéristique principale des « viandes ou alternatives classiques » est la présence de protéines de bonne valeur nutritionnelle. Les légumes et les céréales contiennent moins de protéines et leurs valeurs nutritionnelles sont moindres. Quant aux légumineuses ou légumes secs, leur teneur en protéines est intermédiaire. Pour être aussi efficaces que les protéines d’origine animale, les protéines végétales doivent être associées à d’autres aliments : on parle de complémentarité des protéines végétales. Sans cette approche réfléchie étudiée dans le végétarisme, il convient de ne pas remplacer systématiquement le morceau de « viande ou alternative classique » par une préparation végétale.

**Composition par 100 g des substituts de viande nature/non-préparés**  
Données extraites des Tables de composition Nubel 5ème édition 2009 et données du fabricant.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom | kcal | Protéines g | Lipides g | Glucides G | Cholestérol mg | Fibres g | Sodium\* g | Calcium  mg |
| Viandes moyenne | 165 | 18 à 20 | 10 | 0 | 70 | 0 | 0.08 | 10 |
| Seitan | 120 | 20 à 24 | 0.2 à 1 | 5 à 6 | 0 | 1 | 0.5 | 25 |
| Tofu | 115 | 10 à 14 | 5 à 9 | 3 | 0 | 5 | 0.004 | 65 à 300 |
| Tempeh | 125 | 12 à 15 | 7 à 8 | 3.5 à 6 | 0 | 5.5 | 0.01 | 90 à 100 |
| Quorn | 110 | 12 | 3 | 6 à 9 | 0 | 6 | 0.005 | 45 |
| Burgers légumes | 210 | 5 | 10 | 25 | variable | 2 | 0,0004 0.009 | +/-500 |

La quantité de sel est obtenue en multipliant la quantité de sodium par 2,5.

**Analyse des « produits équivalents à la viande » :**

**Présentation**

Les substituts de viande sont présentés soit « nature » à accommoder soi-même, ou, le plus souvent, cuisinés, à consommer tels quels. Quelques articles seulement sont des plats préparés en sauce (Lasagne de Quorn™, Carbonnades de Quorn™, Steak au poivre de Quorn™,…). Quelques produits sont disponibles en surgelés.

**Les ingrédients**

La liste des ingrédients nous renseigne sur le ou les ingrédients source(s) de protéines (exemple : soja, tofu, tempeh, seitan, quorn, fromage, légumes ou céréales). Nous sommes parfois étonnés du nombre d’ingrédients qui sont ajoutés à l’élément central,… ce qui change la nature du produit.

**La composition**

Les produits présentent des compositions alimentaires très différentes :  
- La quantité et la qualité totale en protéines dépendent de l’élément central du substitut de viande (voir liste des ingrédients) et de sa proportion dans le produit final. Le pourcentage total de protéines peut être « dopé » par la présence de fromage ou de poudre de lait, de bonne qualité nutritionnelle. Si on ajoute parfois des « farines de », des « fécules de », des poudres de légumes, des céréales, des féculents, les protéines apportées par ces ingrédients sont de pauvre qualité nutritionnelle.

**Nous fixons notre critère de choix de substituts de viande à la présence d’un minimum de 12 % de protéines**

Les produits à teneur élevée en protéines de bonne qualité sont le plus souvent à base de seitan, soja (Tempeh, Tofu) ou de Quorn™. - La quantité et la qualité totale de graisses varient dans le produit final selon les graisses utilisées dans l’élaboration du produit et selon le mode de préparation et/ou de cuisson. - 60 % des produits étudiés contiennent des « huiles végétales » sans précision supplémentaire, ce qui peut cacher la qualité nutritionnelle des huiles utilisées (sauf pour l’huile d’arachide et de soja qui doivent être précisées obligatoirement en tant qu’allergènes). **Nous fixons notre critère de choix de substituts de viande à la présence de maximum 10% de graisses**

La teneur totale en glucides (= sucres) dépendra du fait que le produit est pané ou non, des ingrédients ajoutés et du mode de préparation (sauce aigre-douce avec ajout de sucre, de jus de fruits,… par exemple). Notons qu’1 produit sur 3 est pané ! Les produits panés absorbent davantage de graisses lors de la cuisson et contiennent plus de glucides (panure = amidon).

**Nous fixons notre critère de choix de substituts de viande à la présence de maximum 10% de glucides (sucres)**

La teneur en sel : les substituts de viande sont souvent très salés. Il faut éviter les produits à plus de 1,25g de sel (0.5g de sodium) pour 100 g. En moyenne, les viandes contiennent naturellement de petites quantités de sodium (0,08 g). Il convient, bien entendu, de ne pas saler les substituts en cours de préparation, ni à table !

**Modes de préparation**

Tous les produits vont demander des modes de cuisson variés : à la poêle ou braisé dans un wok (Burger, Tempeh, Quorn™ par exemple), en préparation en sauce riches en épices telles que curry, paprika, estragon,… (Quorn™, Seitan, Tofu), en friture ou grillé (Tofu, Burger, Nuggets végétariens, Tempeh), mariné (Tofu, Quorn™), associé à des salades (Tofu, Tempeh), comme garniture de pain (le bacon tempeh), avec des pâtes ou du riz (Tofu, Tempeh).

**Quantité**

Les portions présentées sont très souvent proches de 100 g par pièce, ce qui constitue une portion raisonnable à condition de ne pas en consommer le double.

**Sélection de produits commerciaux correspondant aux limites que nous nous sommes fixées :**

La liste n’est pas exhaustive. Un grand nombre de produits ont été écartés car ils ne correspondaient pas à nos critères. Quelques emballages ne donnent pas de composition nutritionnelle, ce qui explique leur élimination.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100g de produit | Protéines | Lipides | Glucides | Sodium / Sel |
| Minimum 12g | Maximum  10g | Maximum  10g | Max 0,5g/ 1,25g |

**Sélection des substituts végétaux de viande sur base des critères définis**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Composition par 100g de produit** | | | | |
|  | **Marque** | **Distributeur** | **Dénomination** | **kcal** | **P** | **L** | **G** | **Na** |
|  |  |  |  |  | ok si >12g< | ok si >10g< | ok si >10g< | ok si >0,5g< |
| **Notre sélection** | Quorn™ |  | Haché | 94 | 14,5 | 2 | 4,5 | 0,25 |
| Quorn™ |  | Dés | 103 | 14 | 2,6 | 5,8 | 0,3 |
| Quorn™ |  | Dés à l’italienne | 99 | 13,7 | 2,5 | 5,3 | 0,5 |
| Quorn™ |  | Filets | 90 | 12,6 | 1,8 | 5,9 | 0,4 |
| Vales | Delhaize | Escalopes farcies au camembert et ciboulette | 172 | 12,7 | 9 | 10 | 0,55 |
| Alpro Soya |  | Tofu | 115 | 12 | 7 | 1 | 0,005 |
| Hors critères, acceptables occasionnellement : | | | | | | | | |
| **Les apports en sodium sont supérieurs aux limites que nous nous sommes fixées** | Quorn™ |  | Burgers | 117 | 11 | 5 | 7 | 0,4 |
| Quorn™ |  | Steak au poivre | 195 | 11 | 4 | 6,5 | 0,4 |
| Surgelés Garden Gourmet | Delhaize | Boulettes orientales Végétales | 175 | 16 | 9 | 7,5 | 0,7 |
| Surgelés Garden Gourmet | Delhaize | Burger Végétarien | 164 | 18 | 6 | 9,5 | 0,7 |
| Garden Gourmet | Delhaize | Burger Végétarien | 164 | 18 | 6 | 9,5 | 0,7 |
| Garden Gourmet | Delhaize | Filet grillé végétarien | 145 | 17 | 5 | 8 | 0,6 |
| Surgelés Garden Gourmet | Delhaize | Burger Végétarien | 164 | 18 | 6 | 9,5 | 0,7 |
| Garden Gourmet | Delhaize | Burger Végétarien | 164 | 18 | 6 | 9,5 | 0,7 |
| Vivera | Carrefour | Vegaburger Vivera | 194 | 17,6 | 8,3 | 11,6 | 0,65 |
| Vivera | Carrefour | Rondelles légumes Vega | 186 | 16 | 8,2 | 11,4 | 0,65 |
| Vivera | Carrefour | Boulettes Vega (12) | 219 | 21,4 | 10,8 | 8,3 | 0,73 |
| Damhert |  | Wok en dés végétarien | 221 | 22,8 | 10,4 | 9 | 0,79 |
| Surgelés Garden Gourmet | Delhaize | Boulettes Végétale | 131 | 19 | 5,9 | 10,5 | 0,6 |
| Vivera | Carrefour | Cheeseburger Vega1 | 206 | 16,3 | 10,4 | 11 | 0,79 |
| Bio-Time | Colruyt | Seitan suprême | 107 | 17,5 | 1 | 6 | - |
| Bio-Time | Colruyt | Tempé | 146 | 13,5 | 7,7 | 5,6 | - |
| De Hobbit | Cora | Seitan haché | 125 | 26,4 | 11 | 2,7 | - |
| Bioline | Carrefour | Seitan en tranches | 118 | 26,7 | 0,1 | 2,7 | - |

(1) « viande ou son alternative classique » :  
il est question de la viande ou d’un remplaçant tel que la volaille, le poisson, les œufs ou les produits laitiers.

(2) Isoflavones :  
substances végétales présentes principalement dans la graine de soja, faisant partie de la famille des phyto-oestrogènes qui sont des molécules ressemblant aux oestrogènes ou hormones féminines