

Les 15 aliments les plus riches en protéines végétales

1. La spiruline : 65 g (de protéines) pour 100 g De par sa teneur exceptionnelle en protéines et en acides aminés, elle est utilisée comme alternative à la viande dans les pays en développement.

2. Le Soja : 36 g pour 100 g Le soja est une alternative de poids à la viande puisqu'à volume égal, il renferme plus de fer et de protéines que le boeuf. C'est aussi une très bonne source d'acide gras essentiels qui permettent de lutter contre le cholestérol.

3. Les graines de chanvre : 26 g pour 100 g En plus d'être riche en oméga-3, en vitamine A, D et E, les graines de chanvre sont une source non négligeable de protéines végétales.

4. Les graines de courge : 25 g pour 100 g Natures ou grillées, les graines de courge sont une source importante de protéines végétales, elles contiennent 25 g de protéines pour une portion de 100 g. Elles sont aussi très bien pourvue en vitamines A, B1, B2 ainsi qu'en minéraux (fer, zinc, cuivre, potassium calcium).

5. Le beurre d'arachide : 25 g pour 100 g Bien qu'il soit particulièrement gras et calorique, le beurre d'arachide n'a pas que des défauts. Il est riche en zinc, en phosphore, en vitamine B3 et surtout en protéines,

6. Les haricots Azuki : 25 g pour 100 g L'azuki est un petit haricot rouge qui nous vient tout droit du Japon. Cet haricot est le plus souvent associé à des légumineuses comme les lentilles ou les pois-chiches mais peut tout aussi se consommer en purée.

7. Le fenugrec : 23 g pour 100 g Les graines de fenugrec sont utilisées comme épices pour agrémenter les plats. Elles sont riches en fibres, stimulent la digestion et l'appétit

8. Le tempeh : 20 g pour 100 g Le tempeh est un aliment élaboré à partir de graines de soja jaune fermentées. Cette préparation originaire d'Indonésie qui ressemble à un fromage,

Le Tofu qui est un autre dérivé du soja est aussi très bien pourvu en protéines, il fournit 11,5g de protéines au 100g.

9. La noix : 20 g pour 100 g Tout comme la noisette, l'amande, la fève ou la pistache. Par ailleurs, la noix contient des stérols végétaux qui contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol.

10. Les pois-chiches : 19 g pour 100 g Le pois-chiche est le roi des légumineuses en termes d'apports en protéines. Un score qui fait de lui le choucho des végétariens. C'est aussi une très bonne source de fibres, de magnésium et de calcium.

11. Les graines de chia : 17 g pour 100 g Cette graine originaire d'Amérique Centrale est particulièrement riche en antioxydants, en fibres, potassium et oméga-3, mais son principal atout réside dans sa teneur en protéines, 17 g pour 100 g.

12. L'épeautre : 15 g pour 100 g Tout comme le maïs et le riz, l'avoine, le blé, l'épeautre est une céréale qui contient des protéines végétales. Elle détrône facilement ses congénères avec un score de 15 g de protéines pour 100 g.

13. Le quinoa : 14 g pour 100 g Cette petite graine est une très bonne source de protéines végétales puisqu'elle en fournit 14 g pour 100 g. Elle aussi très bien pourvue en acides aminés essentiels, en fibres, en sels minéraux et en fer non hémique. Elle peut aussi se targuer de faire partie des aliments qui ne contiennent pas de gluten.

14. Le sarrasin : 13 g pour 100 g Cette céréale au goût amer n'est pas avare en protéines, puisqu'elle en fournit 13 g au 100 g. Elle a l'avantage de ne pas contenir de gluten et c'est une source de manganèse, de magnésium et de cuivre.

15. Son d'avoine : 13 g pour 100 g Riche en fibres, en magnésium, en fer et en zinc, le son d'avoine nous fournit aussi beaucoup de protéines, 13 g pour une portion de 100 g. Le son d'avoine est aussi réputé pour ses vertus, amincissantes, anti-diabète et anti-cholestérol.

MAIS AUSSI

Les graines germées, 20g pour 100g

Les lentilles, 10g pour 100g

et encore

L'artichaut et L'avocat 3g pour 100 g

Les champignons et La châtaigne, 3g pour 100 g