

Equivalences végétariennes

Zoom sur les bonnes associations pour devenir expert en la matière !

Pour assurer un apport protéique de bonne qualité à son plat, sans carence, la proportion recommandée est la suivante : $\frac{1}{4}$ de légumineuses pour $\frac{3}{4}$ de céréales.

Exemples :

- ★ la salade de lentilles (lentilles + pain)
- ★ le chile sin carne (sans viande : maïs + haricots rouges)
- ★ certains plats indiens riz + lentilles)
- ★ les pâtes avec des pois cassés
- ★ le maïs avec des fèves
- ★ et bien sûr le fameux couscous (semoule + pois chiches) !

Pour la portion féculents et protéines, en ajoutant des légumes :)

Pour la cuisson des légumineuses ajouter bicarbonate pour la cuisson si votre tolérance digestive n'est pas optimale.

Protéines dans menus végétariens :

En réalité les menus végétariens ont été basés sur :

A un repas une seitan, tempeh, tofu , steak végétal ou 2 oeufs ou une association de féculents en légumes secs pour un apport en protéines végétales complémentaires satisfaisant.

Steak de soja

Vous pouvez tout à fait choisir de remplacer votre portion de viande, de poisson ou d'oeufs de votre menu par 1 steak de soja (100 g) du commerce en veillant toutefois à bien les choisir.

Pour cela :

- au niveau de la liste des ingrédients, préférez les produits sans graisses hydrogénées, de palme ou de coprah et le soja doit apparaître comme le 1er ingrédient.
- au niveau des valeurs nutritionnelles, évitez les produits apportant plus de 6 g de lipides pour 100 g.