

# **Protéines végétales complètes**

## **grâce à un mélange optimal de protéines de petit pois et de riz**

**De nos jours, de nombreuses personnes optent pour un régime végétarien ou végétalien strict. Elles veulent ainsi prévenir la souffrance animale et contribuer à un environnement de vie durable. Il y a aussi de nombreux aspects positifs pour la santé, à condition toutefois de prêter attention à certaines choses, comme l'apport de protéines complètes.**

### **Des carences potentielles**

Ceux qui optent pour le végétalisme ou le végétarisme strict feraient bien de vérifier ou de faire vérifier certains nutriments ou de les compléter. À court ou à long terme, il y a un manque potentiel de vitamine B12, de fer, de vitamine D, d'iode, de zinc et des acides gras oméga-3 EPA et DHA. Il faut également veiller à ce que les acides aminés « essentiels » soient fournis en quantité suffisante.

### **Acides aminés essentiels**

Les milliers de protéines de notre corps sont composées de quelque 25 acides aminés comme éléments constitutifs. Certains de ces acides aminés peuvent être synthétisés à partir d'autres et ne doivent pas nécessairement être fournis par l'alimentation : les acides aminés « non essentiels ». D'autres, en revanche, ne peuvent pas être synthétisés par nous-mêmes et doivent donc absolument être fournis par l'alimentation : les acides aminés « essentiels ». Dans la nature, les protéines animales (lait, œuf, poisson, viande, poulet) sont presque toujours « complètes » car elles fournissent en même temps tous les acides aminés essentiels. Les protéines végétales des noix, graines, gousses et grains, en revanche, sont presque toujours « incomplètes » et manquent d'un ou plusieurs acides aminés essentiels.

### **Protéines végétales complètes**

Il serait toutefois trop prématuré de conclure que nous devrions toujours opter pour les protéines animales, au contraire. Par exemple, il existe plusieurs

sources végétales de protéines assez complètes : le quinoa, le sarrasin, le chanvre, la spiruline et la chlorella. De plus, toutes les protéines végétales ne manquent pas les mêmes acides aminés essentiels ! Conclusion : si, au cours d'une journée, nous assurons l'apport combiné en noix, graines et légumineuses et en céréales complètes, nous consommerons toujours tous les acides aminés essentiels.

### **Besoin de protéines supplémentaires**

À certaines périodes de la vie, dans certaines conditions ou lors de certaines activités intenses, nous pouvons avoir besoin de protéines supplémentaires. Comme pendant la grossesse, l'allaitement, les périodes de croissance et le troisième âge, en cas d'insuffisance pondérale, de perte de masse musculaire, pendant les régimes amincissants, en cas d'ostéoporose, de récupération après une maladie ou une opération, en cas de travail lourd et de performances sportives intenses.

### **Petit pois + riz : la combinaison idéale**

Si vous souhaitez utiliser des protéines végétales complètes dans ces cas, vous pouvez opter pour la combinaison de protéines de riz et de petit pois. Car si elles sont mélangées dans les bonnes proportions, alors les protéines de riz et de petit pois apportent tous les acides aminés essentiels et ce dans un bon rapport. Ainsi par exemple, la protéine de petit pois complète la carence de l'acide aminé essentiel important lysine dans le riz, tandis que la protéine de riz compense le manque d'acides aminés sulfurés comme la méthionine du petit pois. Les autres avantages d'un tel mélange de protéines végétales sont les suivants : il est exempt de gluten, de soja, de protéines de lait et de lactose.

### **Bio et délicieux**

Un mélange de protéines de petit pois et de riz biologiques (!) peut être proposé sous forme de poudre facilement soluble. Pour un goût optimal, on ajoute un édulcorant non raffiné (par exemple du sucre de fleur de coco) et des arômes naturels, par exemple de cacao et de vanille. La dose optimale pour un adulte est de 30 g, répartis sur la journée ou pris en une seule fois. Comme dose d'entretien, 10 à 20 g par jour peuvent suffire. Cette poudre de protéines peut également être utilisée pour enrichir le muesli, les céréales du petit déjeuner, les yaourts, les gâteaux et les smoothies.