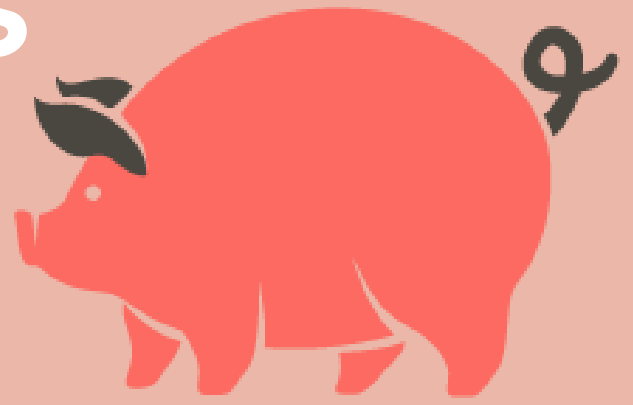


# 20 IDÉES ORIGINALES DE PROTÉINES POUR REMPLACER LA VIANDE



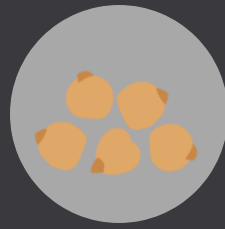
\* Pour remplacer 15 grammes de protéines, soit une portion pour un enfant.



**LAIT DE SOYA**  
2 tasses · 500 ml



**TEMPEH**  
80 g · 3 oz



**POIS CHICHES**  
1 ½ tasse · 250 g



**AMANDES**  
1/3 tasse · 60 g



**EDAMAMES**  
¾ tasse · 150 g



**BEURRE D'ARACHIDE**  
60 g · 4 c. à soupe



**FARINE DE GRILLON**  
24 g · 4 c. à soupe



**GRAINES DE CHIA NOIRES ENTÈRES**  
60 g · 6 c. à soupe



**HARICOTS NOIRS**  
1 tasse · 75 g



**GRAINES DE CHANVRE**  
45 g · 3 c. à soupe



**PETIT POIS VERTS**  
2 tasse · 340 g



**GROS FLOCONS D'AVOINE**  
1 tasse · 90 g



**LEVURE NUTRITIONNELLE**  
21 g · 3 c à soupe



**FROMAGE COTTAGE**  
½ tasse · 125 ml



**GRAINES DE CITROUILLE**  
¼ tasse · 26 g



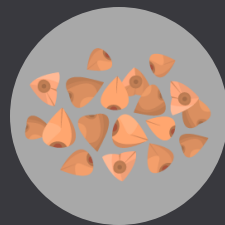
**LENTILLES**  
1/3 tasse · 60 g



**TOFU NATURE**  
100 g · 3.5 oz



**SPAGHETTI DE BLÉ ENTIER**  
90 g · ¼ de paquet



**SARRASIN**  
¾ tasse · 150 g



**FÈVES DE SOYA RÔTIÉS**  
¼ tasse · 45 g

## PROTÉINES: COMMENT S'Y RETROUVER

Au-delà des recommandations et des portions proposées, l'important est avant tout de manger varié en respectant votre faim et vos signaux de satiété.

## UN APERÇU...

Les adultes devraient consommer environ 30 grammes de protéines à chaque repas.