

20 IDÉES ORIGINALES DE PROTÉINES POUR REEMPLACER 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



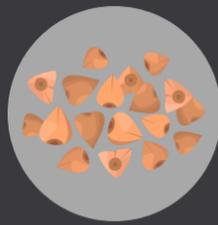
LENTILLES
1/3 tasse · 60 g



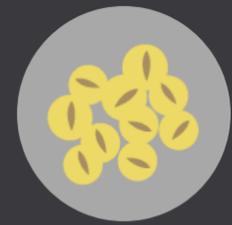
TOFU NATURE
100 g · 3.5 oz



**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.