PROTÉINES VÉGÉTALES au menu

CLUB des petits déjeuners MC

À chaque repas de la journée, les aliments protéinés devraient avoir une place de choix dans votre assiette. Découvrez comment les végétaux peuvent combler ce rôle, et ce, même au déjeuner.

OÙ RETROUVER LES PROTÉINES VÉGÉTALES?

La plupart des aliments végétaux contiennent des protéines végétales en proportions variables. Les **noix, les graines et les légumineuses sont les grandes championnes** de leur catégorie. On y retrouve notamment les **graines de tournesol, les haricots, les pois chiches, les lentilles et les dérivés du soya comme le tofu**. Il est aussi possible de retrouver des protéines végétales, mais en plus petite quantité, dans les céréales entières comme le blé, le quinoa ou encore le sarrasin !

POURQUOI CONSOMMER DES PROTÉINES VÉGÉTALES?

Les protéines permettent **la croissance et le développement de vos tissus corporels**, mais elles fournissent également une **sensation de satiété** qui permet de réguler votre faim entre les repas !

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, le Guide alimentaire canadien recommande de **choisir à tous les jours des aliments protéinés d'origine végétale**. Ces aliments sont **plus riches en fibres et contiennent moins de gras** saturés que d'autres choix de protéines.

En choisissant des aliments protéinés d'origine végétale, vous faites également un **choix environnemental** et contribuez à la promotion d'une alimentation durable.



COMMENT INTÉGRER LES PROTÉINES VÉGÉTALES AU PETIT DÉJEUNER?

- Remplacez les œufs brouillés par du tofu brouillé.
- Ajoutez du tofu soyeux à vos ***smoothies***.
- Trempez vos fruits dans une trempette à base de pois chiches et cacao ou vos légumes dans un ***houmous***.
- Remplacer votre gruau d'avoine par un ***gruau de sarrasin***.
- Cuisinez des ***barres tendres*** avec des noix et graines diversifiées.
- Ajoutez des graines de chia dans votre gruau ou essayez les ***puddings de chia***.
- Essayez des recettes de muffins, gaufres ou crêpes à base de pois chiches ou de lentilles.
- Ajoutez des pois chiches grillés sur les toasts de grains entiers.
- Ajoutez des haricots noirs à vos ***tacos*** et burritos ou encore essayez notre recette de ***Gallo Pinto***.

Également, n'hésitez pas à explorer les options de tartinades sans arachide comme le beurre de soya Wowbutter ! Consultez notre outil sur le sujet pour plus de trucs et astuces pour l'intégrer à votre menu:
https://www.breakfastclubcanada.org/wp-content/uploads/2023/02/inspiration-beurre-de-soja.pdf.

BONNE DÉCOUVERTE !