



FICHE MÉMO IMPRIMABLE

Protéines végétales : le mémo pour varier sans calculer chaque assiette

La complémentarité des protéines végétales se pense surtout sur l'ensemble de la journée. Utilisez cette fiche pour diversifier vos sources sans chercher à associer céréales et légumineuses à chaque repas.

Au sommaire

- 1 L'essentiel à retenir
- 2 Ma vérification sur la journée
- 3 Quelles familles faire tourner ?
- 4 Composer une journée simplement

L'essentiel à retenir

Il n'est généralement pas nécessaire de combiner plusieurs sources de protéines végétales à chaque repas.

La quantité totale de protéines et la qualité globale de l'alimentation comptent autant que les associations.

Le soja, le quinoa et le sarrasin ont un profil protéique intéressant, sans remplacer la diversité alimentaire.

La variété sur la journée aide à couvrir les différents acides aminés essentiels.

Les céréales sont souvent moins riches en lysine, tandis que les légumineuses présentent fréquemment un profil moins favorable en méthionine et en cystéine.

La vitamine B12 est un sujet distinct : les associations de protéines végétales ne suffisent pas automatiquement à couvrir ce besoin.

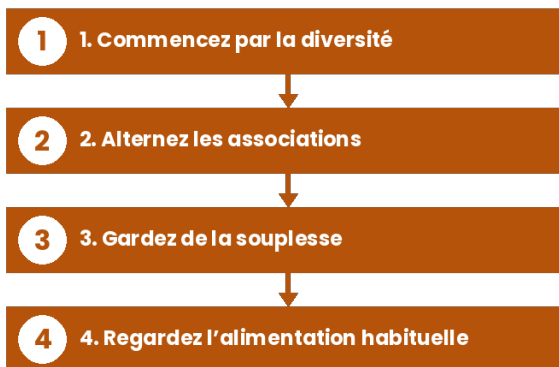
Ma vérification sur la journée

- ☐ **J'ai inclus au moins une source de légumineuses**
Lentilles, pois chiches, haricots ou pois cassés.
- ☐ **J'ai consommé une ou plusieurs céréales**
Riz, blé, avoine, maïs, pain ou autre céréale.
- ☐ **J'ai varié les sources de protéines**
Pensez aussi au soja et à ses dérivés, aux graines ou aux oléagineux.
- ☐ **Je ne cherche pas à créer une association parfaite à chaque repas**
La complémentarité peut s'organiser au fil de la journée.
- ☐ **Je veille à ne pas réduire mon alimentation à quelques aliments peu protéinés**
La diversité et des apports suffisants restent prioritaires.
- ☐ **Je traite la vitamine B12 séparément**
Aucune combinaison de protéines végétales ne couvre automatiquement ce besoin.

Quelles familles faire tourner ?

Famille	Atout principal	Repère pratique
Légumineuses	Apportent des protéines et sont souvent intéressantes pour la lysine.	Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés.
Céréales	Contribuent aux apports protéiques et énergétiques.	Riz, blé, avoine, maïs, pain.
Soja et dérivés	Profil protéique intéressant et usages variés.	Tofu, tempeh, fèves de soja.
Graines et oléagineux	Ajoutent des protéines, des lipides et de la texture.	Graines de courge, sésame, amandes, noix.

Composer une journée simplement



1. Commencez par la diversité

Répartissez plusieurs familles de sources végétales entre les repas au lieu de chercher une combinaison obligatoire dans chaque assiette.

2. Alternez les associations

Vous pouvez réunir une céréale et une légumineuse, par exemple du riz avec des lentilles, du pain avec du houmous ou du quinoa avec des haricots.

3. Gardez de la souplesse

Un repas peut contenir du tofu et des légumes sans céréale, puis un autre inclure des haricots avec du pain complet.

4. Regardez l'alimentation habituelle

Évaluez la variété et la quantité totale sur la journée, plutôt que de juger un seul repas isolé.

COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES VÉGÉTALES SUR LA JOURNÉE

 **LÉGUMINEUSES**

EXEMPLES
lentilles, pois chiches, haricots

 **POINT FORT**
lysine



 **CÉRÉALES**

EXEMPLES
riz, pain, maïs, avoine

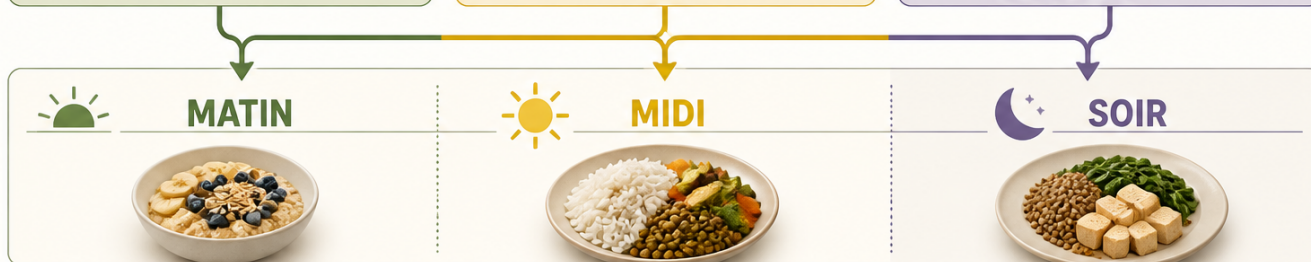
 **POINT FORT**
apport complémentaire



 **SOJA, QUINOA, SARRASIN**

EXEMPLES
tofu, quinoa, sarrasin

 **POINT FORT**
profils protéiques intéressants



 L'association au même repas n'est généralement pas obligatoire ;
la variété sur la journée est la règle pratique

INFOGRAPHIE La complémentarité des protéines végétales s'organise principalement au fil de la journée.

! À ne pas confondre

Une protéine dite « incomplète » n'est pas dépourvue d'acides aminés essentiels : son profil est simplement moins équilibré pour un aliment donné. La vitamine B12, les besoins individuels et les autres micronutriments doivent être considérés séparément. En cas de besoin particulier ou de régime restrictif, un avis professionnel peut être pertinent.

Cette fiche synthétise les principes de l'article et ne remplace pas un avis professionnel adapté à votre situation.