

Flexitarisme

→ Consommation de moins de viandes et poissons



Problématique

Risque de manque de diversité dans les protéines

Conseils

Varier les sources de protéines : céréales, légumineuses, graines et oléagineux, produits laitiers, œufs

Associer céréales et légumineuses

Végétarisme

→ Exclusion des viandes et poissons de l'alimentation



Problématique

Les protéines végétales ont une plus faible teneur en acides aminés indispensables

Le fer hémérique des viandes, le mieux absorbé, est absent de l'alimentation

Risque de déficience en vitamine B12

Conseils

Associer céréales et légumineuses pour une complémentarité des acides aminés

Consommer 3 produits laitiers/jour et des œufs régulièrement

Privilégier les œufs et les légumineuses

Consommer des fruits et légumes riches en vitamine C afin d'améliorer l'absorption du fer

Consommer régulièrement des produits laitiers et des œufs

PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES : QUEL ÉQUILIBRE ?

TENDANCES DE CONSOMMATION

43% des Français essaient ou envisagent d'être flexitariens.



50%

des Français déclarent vouloir augmenter leur consommation de produits végétaux.



23%

des adultes Français déclarent avoir limité leur consommation de viande.

Sources :

*Valeurs pour aliments crus.

1. Étude Ifop/Lesieur pour l'OCPop : Le végétal dans l'alimentation des Français, 2017 - 2. CREDOC, Enquête CCAF 2016 - 3. Protéines végétales : atouts et freins à lever, Rencontres Francophones Légumineuses, Stéphane Walrand, INRA, 2016 - 4. Inra - Dossier « Vers un retour en grâce des protéines végétales » disponible en ligne : [www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Legumineuses-retour-des-protéines-vegetales/Equilibre-protéines-vegetales-et-animales/\(key\)/4](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Legumineuses-retour-des-protéines-vegetales/Equilibre-protéines-vegetales-et-animales/(key)/4) - 5. Anses - « Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations ». 2007 - 6. Valeurs nutritionnelles des protéines végétales dans l'alimentation, Stéphane Walrand, Dider Rémond, Sandra Denery, Marc Anton, Didier Dupont, INRA 2013. - 7. HCSP - Avis relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022. - 8. Table CIQUAL 2018. (9) PNNS - La santé vient en mangeant : Le guide alimentaire pour tous.

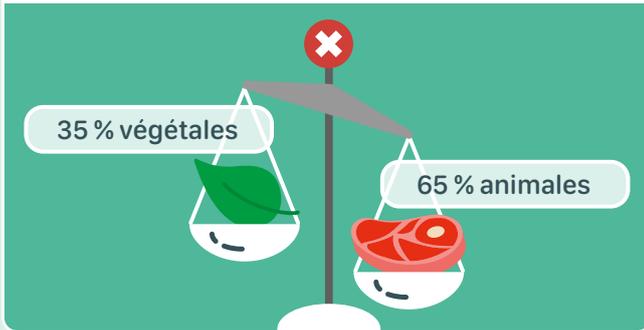


Nestlé

Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre

MANGER PLUS DE VÉGÉTAL POUR L'ÉQUILIBRE

Consommation actuelle
de protéines végétales insuffisante en France



Recommandation répartition
protéines végétales/animales du PNNS



ANIMAL VS VÉGÉTAL

PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE



- Contient tous les acides aminés (AA) indispensables
- Teneur en protéines /100 g plus élevée
- Contient de la vitamine B12 et plus de fer



- Plus d'acides gras saturés

Recommandation de consommer moins de 500 g de viande cuite hors volaille/semaine

Forces et faiblesses :

PRODUIT D'ORIGINE VÉGÉTALE



- Plus de fibres et de micronutriments
- Peu d'acides gras saturés



- Teneur en protéines /100 g moins élevée
- Ne contient pas tous les AA indispensables
- Risque d'un déséquilibre en AA

LE CONSEIL PRATIQUE

Combiner céréales et légumineuses pour un apport en AA indispensables adéquat.

Les acides aminés indispensables sont des acides aminés devant être apportés par l'alimentation.

ANIMAL VS VÉGÉTAL

Remplacer des protéines animales par des protéines végétales est possible si on associe des sources complémentaires pour éviter toute déficience en AA.

100 G DE POULET* EST ÉQUIVALENT À :



- ⊕ 40 g de quinoa*
- ⊕ 50 g de fèves*
- ⊕ 50 g de maïs*



- ⊕ 90 g de semoule*
- ⊕ 50 g de pois chiches*



- ⊕ 100 g de riz*
- 50 g de lentilles*



- 1 steak végétal à base de soja
- ⊕ 40 g de pâtes*

À associer avec des légumes pour un plat complet