



# LES PROTÉINES VÉGÉTALES

*Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde*

## PRIORISER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Même si la tendance et les recommandations officielles tendent vers une alimentation de plus en plus végétale, il ne suffit pas de retirer la viande, il faut la remplacer. Par quoi? Par les protéines végétales. Celles-ci favorisent la santé du cœur en plus d'être moins néfastes pour l'environnement. Fait non négligeable, elles coûtent aussi généralement moins cher que la viande. En milieu de garde, on recommande de servir au moins un repas végétarien par semaine.



### SOYA ET CIE

Les produits fabriqués à partir de la fève de soya sont très polyvalents et peuvent avantageusement remplacer la viande dans une foule de mets. À intégrer : tofu, tempeh, protéine végétale texturée et edamames.



### GRAINES ET NOIX

Les graines (tournesol, sésame, citrouille, etc.) et les noix (Grenoble, pacanes, du Brésil, amandes, etc.) peuvent aussi remplacer la viande. Attention, elles doivent être utilisées moulues dans les recettes plutôt qu'entières en raison du risque d'étouffement.



### LÉGUMINEUSES

La grande famille des légumineuses compte des milliers de variétés. Pois chiches, lentilles, haricots rouges, blancs, noirs, fèves de Lima, etc. Appréciables des enfants, les légumineuses font partie d'une multitude de plats simples à cuisiner.



**⚠ MISE EN GARDE :** une grande majorité des milieux de garde exclut les noix en raison des allergies alimentaires.

**POUR ALLER PLUS LOIN!**



[C'est du tempeh!](#) (vidéo)

[Tofu convaincu](#) (vidéo)

[Moins de viande, c'est moderne!](#) (vidéo)

