

# Fausses croyances et préjugés alimentaires

## Toutes les alternatives végétales à la viande sont idéales pour les personnes diabétiques ?

**FAUX**

La viande et ses alternatives classiques (volaille, poisson, œuf,...) sont intéressantes pour leur apport en protéines (~20 %) dites « de haute valeur biologique », c'est-à-dire de grande qualité nutritionnelle. Pour remplacer les produits d'origine animale, on trouve des substituts à base de légumes\* et/ou de céréales qui contiennent cependant moins de protéines et dont la valeur nutritionnelle est moindre. On trouve également des burgers de légumineuses\* ou légumes secs dont la teneur en protéines est intermédiaire. On constate que les substituts de viande à teneur élevée en protéines de bonne qualité sont le plus souvent à base de légumineuses\*, de seitan\*, de soja\* (Tempeh\*, Tofu\*) ou de Quorn™\*. **En conclusion, le plus judicieux est de choisir des substituts suffisamment riches en protéines, pauvres en graisses et dont les modes de préparation ne nécessitent pas d'ajouts élevés de graisses** (friture par exemple).

### Bon à savoir

- Pour être aussi efficaces que les protéines d'origine animale,

### les protéines végétales de différentes sources doivent être associées entre elles.

On parle de complémentarité des protéines végétales. En d'autres termes, la composition des protéines végétales n'étant pas optimale, il est nécessaire d'associer les céréales avec des produits laitiers ou les céréales avec des légumineuses ou les graines avec des légumineuses ou les céréales avec des graines, afin de compléter les « déficits » des unes par rapport aux autres. Sans une bonne connaissance de ce qu'est le végétarisme, il convient de ne pas supprimer systématiquement le morceau de viande ou de volaille, poisson, œufs ou produits laitiers.

- Les viandes sont consommées en surabondance dans nos pays occidentaux. Dès lors, **faire l'impasse au moins 1 fois/semaine sur le morceau de «viande ou une alternative classique» afin de le remplacer par un substitut de viande est une bonne façon de faire.**

- La consommation ponctuelle de légumineuses et de Quorn™

peut entraîner des inconforts intestinaux qui s'atténuent avec l'habitude.

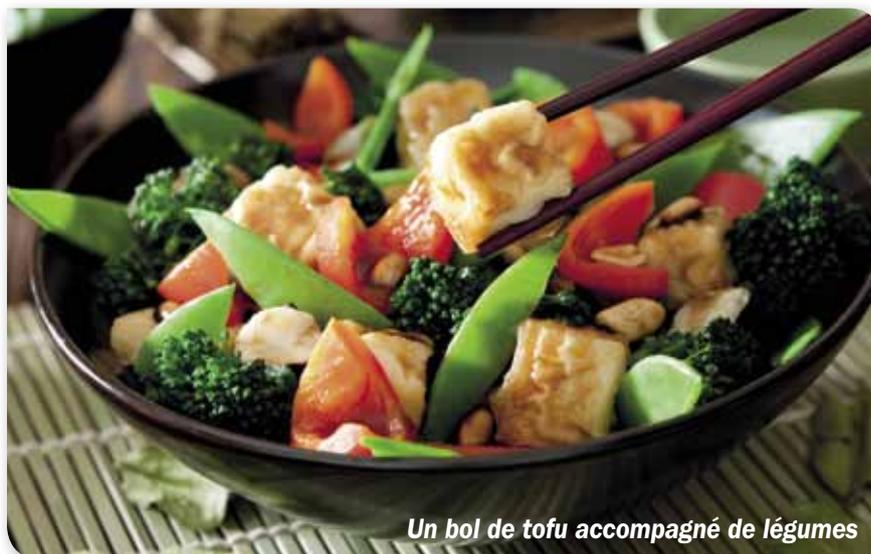
- Les substituts de viande sont souvent très salés : **ne pas saler** en cours ni en fin de préparation.
- **A éviter** : certains burgers de légumes et autres sticks végétaux panés qui nécessitent une grande quantité de graisses pour la cuisson et dont la teneur en protéines est basse. Il ne faut pas les confondre avec les burgers de légumineuses qui ont une teneur en protéines intéressante.

Vu la multitude de choix possibles et de compositions de produits rencontrés sur le marché, et afin de s'y retrouver, nos choix vont vers les produits vendus comme alternative à la viande dont la composition est la suivante :

#### 100 g de produit

Protéines	Minimum 10 g
Lipides	Maximum 10 g
Glucides	Maximum 10 g
Sel	Max. 1,25 g

La substitution d'une « viande ou alternative classique » par un bon substitut doit s'inscrire dans une alimentation saine et équilibrée avec une consommation raisonnable de graisses et de sucres, un apport quotidien en légumes et fruits, en produits laitiers et en féculents, des repas réguliers et variés, un apport en liquide suffisant, sans oublier la pratique régulière d'un exercice physique ! ■



Un bol de tofu accompagné de légumes

### COMPOSITION PAR 100 G DES SUBSTITUTS DE VIANDE NATURE/NON PRÉPARÉS

Données extraites des tables de composition Nubel et de quelques données du fabricant

Nom	kcal	Protéines g	Lipides g	Glucides g	Cholestérol mg	Fibres g	Sel g	Calcium mg
<b>Viandes moyennes</b>	165	18 à 20	10	0	70	0	0.2	10
Seitan	120	20 à 24	0.2 à 1	5 à 6	0	1	2	25
Tofu	115	10 à 14	5 à 9	3	0	5	0.5	65 à 300
Tempeh	125	12 à 15	7 à 8	3.5 à 6	0	5.5	0.5	90 à 100
Quorn	110	12	3	6 à 9	0	6	0.8	45
Burgers légumineuses	~200	> 10 à	4	45	0	5	1 à 2	variable
Burgers légumes	200 - 270	2-5	10-20	25-30	Variable selon la présence ou pas de fromage, oeufs	2	1,5 à 2	Variable selon la présence ou pas de fromage

### Pour en savoir plus

\* **Alternatives végétales** : substitut de viande ou d'un remplaçant classique (volaille, poisson, œufs ou produits laitiers) par un produit d'origine végétal (légumes ou légumineuses\*/«légumes secs» - lentilles, fèves, pois, haricots,...).

\* **Le seitan** est obtenu à partir du blé. Il contient autant de protéines que la viande ainsi que du

calcium, du fer et des vitamines du groupe B. Sa teneur en sel est élevée. Il est disponible nature ou sous forme préparée.

\* **Le soja** : attention, ne pas confondre les fèves ou graines de soja, riches en protéines, avec les « pousses » ou « jets » de soja consommés cuits ou en crudités qui sont en fait des haricots mungo germés très pauvres en protéines.

- **Le tempeh** est un substitut de

viande produit par la fermentation de fèves de soja.

- **Le tofu** aussi « pâté ou fromage de soja » est le caillé obtenu après extraction du « lait » des fèves de soja.).

\* **Le Quorn™** est un champignon microscopique qui a subi un processus de fermentation. Toutefois, ce produit n'est pas 100 % végétal vu qu'il y a adjonction de blanc d'œuf dans la technique de fabrication.