

FAUSSES CROYANCES

TOUS LES SUBSTITUTS VÉGÉTAUX SE VALENT ?



Les protéines végétales comme substituts des protéines animales ont le vent en poupe, que ce soit par intérêt du bien-être animal, par intérêt de santé ou par intérêt écologique. Cependant à force de vouloir faire ressembler des algues brunes, des pois, des fèves de soja ou du Quorn® à des hamburgers, de la viande hachée, des charcuteries ou des bâtonnets de poisson, on peut se demander quel est le prix économique et nutritionnel de ces transformations.

Ces substituts, très souvent à base de soja fermenté (tempeh, tofu), de blé fermenté (séitan), de champignon fermenté (Quorn®) ou à base de protéines de soja, de légumes ou de légumineuses contiennent pour la plupart de nombreux additifs tels que des colorants, des exhausteurs de goût, des gélifiants et des épaississants. Cette multiplication d'ingrédients fait que très souvent, ces substituts végétaux basculent dans le groupe des **Aliments Ultra Transformés** (AUT). Or de nombreuses études observationnelles montrent que la consommation excessive de ces aliments est délétère pour la santé.

Mais ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain... En effet, une grande variabilité de composition nutritionnelle s'observe dans ces produits que ce soit sur le plan des calories, sur le plan de la teneur en protéines, glucides, lipides, fibres et sel. De plus, souvent, ces produits sont panés et consommés frits, ce qui fait exploser l'apport en lipides de la préparation. D'une manière générale, on constate que les produits à base de légumes ou de légumineuses ont une teneur trop faible en protéines pour remplacer les produits animaux, que ces produits sont souvent panés et que les faire réchauffer à la poêle ou frire

augmente encore leur teneur en lipides.

Le consommateur doit donc comme toujours savoir **déchiffrer l'étiquette alimentaire** et privilégier des substituts végétaux dont les caractéristiques sont les suivantes :

- minimum 10 g de protéines/100 g produit
- maximum 10 g de matières grasses/100 g de produit
- maximum 10 g de glucides/100 g de produit
- éviter les produits avec une liste d'ingrédients "à rallonge"
- pas de produits panés ■



NOUVEAU !

HYPOGLYCÉMIE ET RESUCRAGE

Disponible au **02 374 31 95**
ou par mail à **info@diabete.be**