

MES PROTEINES VEGETALES

LEGUMINEUSES/ LEGUMES SECS

Fève
Haricot (rouge, vert, blanc...)
Lentille (verte, corail, rose, brune...)
Luzerne
Lupin
Pois
Pois chiche
Soja (soja vert, tofu...)

CEREALES

Amarante
Blé/froment
Epeautre
Quinoa
Avoine
Maïs
Millet
Sarrasin
Orge

Seigle
Riz
Riz sauvage
Boulgour
Polenta

FRUITS OLEAGINEUX

Noisettes,
Noix
Amande sèche
Pignon doux
Noix de cajou
Pistache
Arachide
Sésame

Courge
Pistache
Graines de Tournesol
Chia



BONUS

Produits laitiers
Laits végétaux
Algue (spiruline, chlorella...)

N'OUBLIEZ PAS DE TOUJOURS ASSOCIER VOS LEGUMINEUSES A DES CEREALES POUR OPTIMISER VOS APPORTS EN PROTEINES