



Fourchette verte petits enfants et juniors

Aperçu des sources de protéines végétariennes

Les principales sources de protéines végétariennes recommandées sont le lait et les produits laitiers, les œufs et les plats à base d'œufs, le seitan, les légumineuses (par exemple les fèves de soja, les lentilles et les pois chiches) et les produits à base de fèves de soja comme le tofu, le tempeh, le filet de soja et le soja haché. Ces produits ne présentent qu'un faible degré de transformation avec des listes d'ingrédients courtes et conviennent donc à une consommation régulière.

En Suisse, un aliment peut être qualifié de riche en protéines si sa teneur en protéines représente au moins 20% de sa valeur énergétique. En règle générale, le critère suivant peut être pris en compte lors de la mise en pratique: au moins 10 g de protéines pour 100 g d'aliment.

Recommandation de Fourchette verte:

- Proposer au moins deux fois par semaine un menu végétarien avec suffisamment de protéines

Examinons d'un peu plus près trois alternatives à la viande recommandées

Tofu

Le tofu est considéré comme le substitut classique de la viande et est l'une des sources de protéines végétales les plus précieuses. Le tofu est fabriqué à partir de fèves de soja qui sont pressées et filtrées. Il est disponible en différentes variations comme le tofu nature, le tofu mariné ou le tofu fumé.



Conseils pratiques: Étant donné que le tofu est peu transformé, il peut être préparé à l'aide de marinades et d'épices et être utilisé par exemple comme escalope, ragoût, émincé, galette de burger ou hachis parmentier. Il est également très apprécié avec une sauce savoureuse, comme par exemple un ragoût de tofu à la sauce tomate ou un curry de tofu. Il devient particulièrement croustillant lorsqu'il est cuit au four ou séché. De plus, il est également délicieux froid, par exemple dans une salade.

Valeurs nutritives pour 100 g de tofu: 15 g de protéines

Tempeh

Le tempeh est également fabriqué à partir de soja, les fèves de soja entières étant fermentées avec des moisissures et transformées en une masse solide. La différence avec le tofu réside donc dans sa consistance solide. Avec un goût prononcé, à la fois doux et légèrement âpre, le tempeh peut rappeler l'arôme des noisettes.



Conseils pratiques: peut être cuit, cuit à la vapeur, cuit au four et consommé froid. Le tempeh est particulièrement savoureux dans les soupes, les ragoûts, les quiches, mais aussi dans les salades. Il peut être coupé en cubes ou en tranches. Le tempeh mariné dans une sauce aux herbes présente une note particulièrement épicée.

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Valeurs nutritives pour 100 g de tempeh: 17 g de protéines

Seitan

Le seitan est un produit à base de protéines de blé (gluten), qui est cuit sous forme de mélange de protéines et d'eau. La consistance peut être adaptée en fonction du repas. Le seitan peut être utilisé en cuisine de la même manière que la viande.



Conseils pratiques: peut être rôti, cuit au four ou bouilli. Le seitan se prête bien à la préparation de galettes pour burgers, d'émincés ou encore de soupes. Pour obtenir un bon assaisonnement, il est recommandé de faire mariner le seitan.

Valeurs nutritives pour 100 g de seitan: 25 g de protéines

Mais les produits «convenience», c'est-à-dire les produits transformés comme les burgers, la charcuterie, les escalopes, les nuggets, les émincés et les saucisses qui sont principalement fabriqués à partir de protéines de quorn, de pois, de blé ou de soja, servent également d'alternative à la viande. Pour les produits «convenience», il convient toutefois de tenir compte des points suivants:

- Proposer au maximum une fois par semaine
- La liste des ingrédients des produits moins transformés est plus courte et contient des ingrédients connus tels que le sel ou l'huile
- Les produits panés ou (pré)frits ainsi que certaines charcuteries peuvent avoir une teneur élevée en matières grasses

Examinons deux d'entre eux d'un peu plus près

Protéines de pois

La protéine de pois est obtenue à partir de pois jaunes et on la trouve souvent sous forme de poudre de protéines dans le domaine du sport ou comme ingrédient de nombreux substituts de viande. Un substitut de viande suisse bien connu est par exemple le Planted Chicken®, qui ressemble à la viande de poulet.



Conseils pratiques: Planted® propose une multitude de produits à base de protéines de pois. Il existe notamment des escalopes, des kebabs, des brochettes et bien d'autres produits encore. En outre, les substituts de viande sont disponibles en diverses variantes (marinés, nature, etc.).

Valeurs nutritives pour 100 g de Planted Chicken®: 24 g de protéines

Quorn

Le quorn est un produit à base de champignons. Il a une saveur neutre et sa consistance rappelle celle de la viande de poulet tendre. Le quorn est souvent utilisé dans les produits «convenience» comme les burgers, la charcuterie, les escalopes, les nuggets, l'émincé, le hachis ou les saucisses.

Fourchette verte Bern



Conseils pratiques: selon le produit «convenience», il peut être cuit au four, rôti ou consommé cru. Pour les produits prêts à consommer, il convient de respecter les critères de qualité de Fourchette verte, car de nombreux produits sont riches en matières grasses. Pour cela, il est recommandé de toujours regarder de plus près la liste des ingrédients sur l'emballage et de tenir compte de la teneur en matières grasses. En outre, il est possible d'économiser des matières grasses lors de la préparation ou de choisir un autre mode de préparation (p. ex. au four).

Valeurs nutritives pour 100 g de Quorn: 14 g de protéines

Exemples du jour

Les recettes des brochettes de tempeh et du burger au seitan sont directement disponibles via le lien hypertexte.

Menu vegi 1

Salade de concombre

Pommes de terre en robe des champs, légumes au four, [burger au seitan](#)

Compote de fruits

Menu vegi 2

Salade mêlée

Riz complet, légumes en ratatouille, [brochettes de tempeh](#)

Fruits frais

Menu vegi 3

Salade verte

Nouilles, courgettes et carottes cuites à la vapeur, escalopes de Quorn cuites au four

Séré nature avec des baies



Références

- Bundesamt für Landwirtschaft BLW. (2021). *Fleischersatz*. [Fleischersatz \(admin.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. (o.D.). *Schweizer Nährwertdatenbank*. [Home - The Swiss Food Composition Database \(naehwertdaten.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Schweizer Lebensmittelpyramide*. [Die Schweizer Lebensmittelpyramide - ausgewogene Ernährung \(sge-ssn.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Proteine: Qualität und Gehalt in Lebensmitteln*. [Merkblatt-Proteine-Quantaet-Gehalt-in-Lebensmitteln.pdf \(sge-ssn.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Migros Online. (o.D.). *Migros Online Supermarkt*. [Migros Online, der führende Schweizer Online-Supermarkt • Migros Online](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Coop. (o.D.). *Coop Online – Einfach einkaufen*. [Der Online-Supermarkt von Coop | coop.ch](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Fourchette verte. (o.D.). *Allgemeiner Teil*. [fv_broschure_de.pdf \(fourchetteverte.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 02.12.2022
- Fourchette verte. (o.D.). *Pflanzliche Proteine*. [PowerPoint-Präsentation \(fourchetteverte.ch\)](#), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Fedlex. Die Publikationsplattform des Bundesrechts. (o.D.). *Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV)*. https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/158/de#annex_13/lv_d1270e115/lv_27, zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Planted. (o.D.). *planted.chicken*. [Chicken, wie es sein sollte | CHICKEN \(eatplanted.com\)](#), zuletzt abgerufen am 05.12.2022

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen