



LES PROTEINES VEGETALES, DES ATOUTS UNIQUES POUR DES PRODUITS DE MEILLEURE QUALITE NUTRITIONNELLE

DES PROPRIETES NUTRITIONNELLES A METTRE EN VALEUR

Issues d'espèces végétales riches en protéines, les matières protéiques végétales (MPV) sont également riches en fibres et pauvres en lipides pour la plupart, ce qui leur confère des atouts uniques.

	Quantité de protéines sur matière sèche*	Formes	Sources végétales disponibles
Farines	45-65 %	Poudre	Soja, lupin, féverole, microalgues
		Semoule	Soja
		Texturé (flocons, granulés, morceaux)	Soja, féverole, pois
Concentrats	65-90 %	Poudre	Soja, lupin, féverole
		Semoule	Soja
		Texturé (flocons, granulés, morceaux)	Soja, féverole, pois
		Fonctionnel	Soja
Isolats	90 % (+/- 5 %)	Poudre	Soja, pois
Gluten	80-90 %	Poudre	Blé

Caractéristiques des MPV (source : GEPV)

Les Français ont bien pris conscience des divers atouts des protéines végétales, ils en ont ainsi une perception très positive car plus de 3/4 pensent qu'elles sont¹ :

- Bonnes pour la santé (93 %)
- Indispensables à tous (85 %)
- Complémentaires des protéines animales (83 %)

Grâce à leurs propriétés nutritionnelles, les protéines végétales jouent un rôle important dans l'amélioration de la qualité des produits alimentaires dans lesquels elles sont incorporées :

- Enrichissement en protéines et en fibres
- Limitation des apports en lipides, notamment en acides gras saturés, permettant d'équilibrer le rapport protéines / lipides
- Équilibrage des apports entre protéines végétales et animales
- Apport d'acides aminés essentiels (valine, lysine...)

Leur utilisation ne cesse d'ailleurs de progresser. Ainsi entre 2011 et 2013 le GEPV a observé dans son bilan de référencement France, une augmentation de près de 40 % du nombre de produits alimentaires incorporant des protéines végétales.

¹Étude GEPV/CSA – Perception des protéines végétales – 2014

