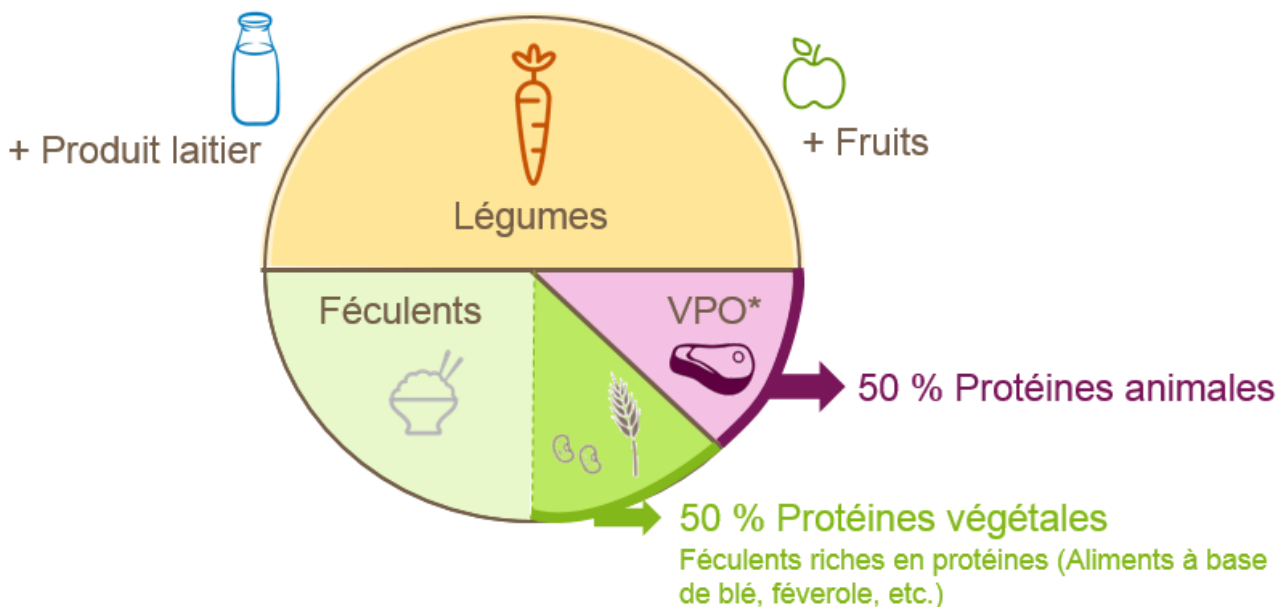




93% des Français pensent que les protéines végétales (PV) sont bonnes pour la santé¹ !

COMMENT INTEGRER LES PV DANS UN REGIME ALIMENTAIRE EQUILIBRE ?

Les protéines végétales et animales apportent toutes deux des acides aminés essentiels, les deux sources de protéines sont donc à intégrer à l'alimentation. Elles sont complémentaires et le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande de rééquilibrer notre consommation : 50 % d'origine végétale et 50 % d'origine animale



*VPO : Viande, Poisson, Oeuf

Composition d'un repas équilibré selon le PNNS

Les produits contenant des protéines végétales apportent peu de graisses saturées et souvent des vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, constituants essentiels d'une alimentation équilibrée.

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