

A photograph of almonds in a small brown bowl, with several almonds scattered on a light-colored wooden surface. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. In the top right and bottom left corners, there are decorative diagonal stripes in shades of green and blue.

LES PROTÉINES

VÉGÉTALES

**POUR
SPORTIFS**

ENDORPHINE

NUTRITION SPORTIVE

AVEZ-VOUS LA STRATÉGIE NUTRITIONNELLE OPTIMALE POUR RÉUSSIR VOTRE PROCHAIN DÉFI?

Endorphine nutrition sportive est une équipe de nutritionnistes spécialisées en sports d'endurance, membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.



NOTRE MISSION:

Vous dévoiler les meilleurs conseils nutritionnels pour franchir la ligne d'arrivée avec fierté et plaisir.

Notre approche collaborative vous permettra d'atteindre vos objectifs sportifs en adoptant de saines habitudes alimentaires s'adaptant à vos besoins spécifiques.

Que vous soyez un athlète, un sportif récréatif ou que vous ayez envie de commencer à bouger, nous pouvons vous accompagner dans votre démarche et vous aider à relever vos défis!



Végétarisme en contexte sportif, possible ?

OUI!

Une question revient souvent lorsqu'il est question d'alimentation végétale : peut-on manquer de protéines lorsqu'on est végétarien ou végétalien? Bien qu'il y ait certains facteurs à prendre en considération, surtout en contexte sportif, il est tout à fait possible de combler les besoins en protéines avec une alimentation végétale.

Végétalien ou pas, le problème avec les protéines n'est pas le manque, mais bien souvent la surconsommation. En effet, selon Santé Canada, près de 100% des Canadiens combler et même dépassent leurs besoins en ce nutriment. Cela dit, bien qu'une alimentation à base de végétaux procure généralement moins de protéines qu'une alimentation omnivore, il n'y a pas de souci au niveau de l'apport total en protéines. En effet, si les besoins en calories sont comblés, les besoins en protéines seront généralement rencontrés également.

Le principal facteur à considérer est dans la variété des choix de sources de protéines. Si une variété de sources de protéines végétales sont consommées au quotidien, tous les acides aminés seront présents en bonne quantité pour être en mesure de maintenir une bonne masse musculaire.

Cet outil vous permettra de découvrir les différentes sources de protéines végétales et savoir comment les intégrer à votre alimentation au quotidien.

Bon appétit!

LES SOURCES VÉGÉTALES DE PROTÉINE



50g de tofu ferme ou tempeh
= **10g de protéines**



1/2 tasse de légumineuses
= **10g de protéines**



1/2 tasse d'edamames
= **10g de protéines**



1 tasse de boisson de soya ou de pois
= **8g de protéines**



1/4 tasse de noix
= **8g de protéines**



50g de seitan
= **12g de protéines**



2 c. à soupe de beurre de noix
= **8g de protéines**



1/4 tasse de graines
= **6g de protéines**

Les protéines végétales texturées (PVT) sont un autre produit dérivé de soya comme le tofu et le tempeh.
1/4 tasse de PVT fournit **13g de protéines.**
À essayer!

Les graines de chanvre sont encore plus protéinées que les autres variétés de graine avec **10g de protéines** par portion de 3 c. à soupe

COMMENT LES INTÉGRER: LES LÉGUMINEUSES

AJOUTEZ LES POIS CHICHES DANS :

- Hummus maison
- Pois chiches rôtis au four
- Couscous marocain
- Salade grecque
- Caris
- Boulettes végé
- Ratatouille aux poix chiches
- Muffins maison

AJOUTEZ LES HARICOTS BLANCS DANS:

- Potages et crèmes
- Purées de légumes
- Quesedillas
- Tartinade à sandwich

AJOUTEZ LES LENTILLES DANS:

- Remplacement de viande hachée
- Sauce à spaghetti
- Garniture à *Sloppy Joe*
- Boulettes végétariennes
- Salades de quinoa
- Dhal aux lentilles rouges

AJOUTEZ LES EDAMAMES DANS:

- Soupes asiatiques
- Sautés
- Riz sauté aux légumes
- Guacamole
- Edamames rôtis au four
- Salades

AJOUTEZ LES HARICOTS ROUGES DANS:

- Chili
- Tremettes mexicaine
- Tacos ou fajitas
- Soupes aux légumes
- Brownies

COMMENT LES INTÉGRER: LES PRODUITS DE SOYA

AJOUTEZ LE TOFU SOYEUX DANS:

- Soupes crèmes ou potage
- Sauce Alfredo
- Smoothies
- "Yogourts" sans produits laitiers
- Crèmes desserts

AJOUTEZ LA PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT) DANS:

- Chili
- Sauce à spaghetti
- Boulette végétariennes
- Macaroni aux tomates
- Gruau
- Saupoudré sur une salade

AJOUTEZ LA BOISSON DE SOYA DANS:

- Bol de céréales
- Recette de gâteau ou muffin maison
- Gruau

AJOUTEZ LE TOFU FERME DANS:

- En cube dans un sauté au sésame
- Râpé sur une pizza
- Émietté dans une sauce à spaghetti
- Émietté avec de la mayonnaise dans un sandwich
- En cubes sur des brochettes
- Émietté dans la garniture à tacos

AJOUTEZ LE TEMPEH DANS:

- Émietté dans la garniture à tacos
- En cubes grillés dans une salade
- En cubes dans une soupe
- En lanières dans un sauté
- Tranches grillées dans un sandwich

AJOUTEZ LA PRÉPARATION CRÉMEUSE AU SOYA DANS:

- Soupes crèmes ou potages
- Sauce "alfredo" maison
- Purée de pommes de terre

COMMENT LES INTÉGRER: LES NOIX ET GRAINES

DÉJEUNERS

- Beurre d'arachide ou graines de chia dans un gruau
- Noix mélangées dans un bol de céréales
- Granola maison aux pacanes
- Graines de chanvre en garniture sur du yogourt ou bol smoothie
- Beurre d'amande sur des rôties

DÎNERS ET COLLATIONS

- Graines de citrouilles ou de sésame saupoudrées sur une salade
- Mélange montagnard en collation
- Amandes et pacanes dans une recette de barres maison
- Pain aux bananes avec des noix de grenobles
- Amandes en poudres dans une recette de muffins maison
- Beurre d'arachide dans une recette de biscuits aux beurre d'arachide.
- Fauxmage à base de noix

SOUPERS

- Tahini (beurre de sésame) dans une sauce de bol bouddha
- Beurre d'arachide dans une sauce de pad thai.
- Noix de cajous pour une sauce crémeuse au fromage (Mac & cheese maison)



ENDORPHINE

NUTRITION SPORTIVE

WWW.ENDORPHINENUTRITION.COM