



# SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

**SONGEZ À INTÉGRER CES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES À UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE.**



**SEITAN**  
21 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**HARICOTS BLANCS**  
12 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**AMANDES**  
7 g par  $\frac{1}{4}$  tasse



**FÈVES DE SOJA (EDAMAMES)**  
18 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**POIS CHICHES**  
12 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**CAJOUS**  
6 g par  $\frac{1}{4}$  tasse



**TEMPEH**  
18 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**GRAINES DE CHANVRE**  
13 g par  $\frac{1}{4}$  tasse



**BEURRE D'ARACHIDE**  
8 g par 2 cuil. à soupe



**TOFU**  
16 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**GRAINES DE CHIA**  
7 g par  $\frac{1}{4}$  tasse



**QUINOA**  
4 g par  $\frac{1}{2}$  tasse



**LENTILLES**  
14 g par  $\frac{3}{4}$  tasse



**LAIT DE SOJA**  
7 g par tasse



**FLOCONS D'AVOINE**  
4 g par  $\frac{1}{2}$  tasse

**Remarque :** Les portions et la teneur en protéines sont quantifiées pour la version cuite des aliments. Reportez-vous au Guide alimentaire canadien pour connaître les quantités de protéines quotidiennes recommandées.



## NICOLE OSINGA, RD

Nutritionniste agréée au Canada, Nicole Osinga détient un baccalauréat et une maîtrise en nutrition humaine ainsi que le titre d'éducatrice spécialisée en diabète. Elle possède son propre bureau de consultation individuelle orienté vers la gestion du poids et la prise en charge des maladies chroniques. Elle travaille également à temps partiel dans les unités d'oncologie et de réadaptation d'un hôpital communautaire. Elle siège actuellement au comité directeur du Centre Becel pour la santé du cœur, où elle fait partie d'une équipe de nutritionnistes agréés qui s'emploient à élaborer du contenu toujours utile et intéressant, et pour lequel elle reçoit des honoraires.