

A decorative border of various vegetable icons in orange, teal, and yellow, including tomatoes, carrots, corn, and leafy greens, surrounds the central text.

TOUT SAVOIR SUR **LES PROTÉINES VÉGÉTALES**

*Santé, combinaisons, environnement
& nos polpettes*

avec

AMA⁺VIDA

CUISINE DURABLE POUR VOUS & LA PLANÈTE

Associées entre elles, céréales, légumineuses, oléagineux fournissent tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour construire ses **muscles**, ses **hormones** ou ses **défenses**.

Bien préparées, elles deviennent plus faciles à digérer, et nous offrent leur **richesse en fibres** et en **nutriments protecteurs** pour le cerveau, le cœur et le sommeil.

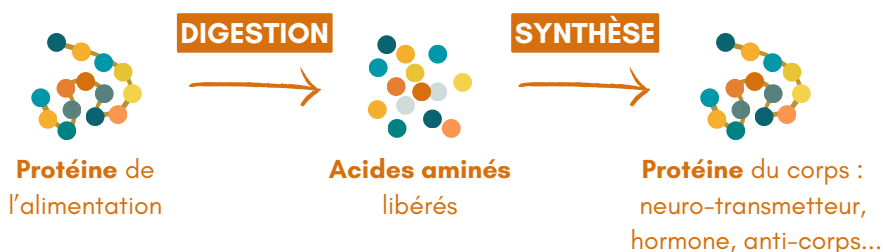
Chez AMA'VIDA, nous avons développé des **polpettes** qui combinent ces protéines végétales naturelles de façon **optimale**, pour offrir une **protéine complète, biodisponible et gourmande !**



GLOSSAIRE

Acides aminés : Éléments de base des protéines. Neuf sont dits essentiels car le corps ne peut pas les fabriquer.

Protéines : Assemblage d'acides aminés, parvenues par l'alimentation, qui vont être digérées sous forme d'acides aminés. Ces derniers seront re-combinés pour former les protéines nécessaires à la masse musculaire, la peau, l'immunité, les hormones et les neuro-transmetteurs.



Synthèse protéique : Processus par lequel le corps fabrique ses propres protéines à partir des acides aminés disponibles, apportés par l'alimentation.

Anti-nutriments : Substances présentes dans certains végétaux (appelés phytates, tanins, saponines...) qui peuvent altérer l'absorption de minéraux et de protéines, mais dont le contenu diminue avec le trempage ou la cuisson.

Hormone : Molécule messagère produite par le corps pour réguler des fonctions comme la croissance, la reproduction, le métabolisme ou l'appétit.

Neuro-transmetteur : Messenger chimique du système nerveux, permettant la communication entre neurones et influençant l'humeur, le sommeil, la mémoire ou le stress.

Vous mangez avant tout
pour **le goût** et pour **une bonne santé** ! ⁽¹⁾

Comme on vous comprend !



Notre objectif : vous montrer comment les sources de protéines végétales naturelles contribuent **activement** à la **bonne santé**.



Notre mission : Vous les cuisiner chez AMA'VIDA pour y prendre goût !

1 Répondre aux besoins en **protéines**



Pour être en forme, il faut couvrir les besoins en nutriments. Parmi eux, les **protéines** sont essentielles : elles participent au renouvellement des protéines du corps, dont la masse musculaire, la peau, les défenses immunitaires, les hormones, et tant d'autres.

Elles sont souvent négligées car coûteuses ou remplacées par des produits riches en sucres et en graisses. Pourtant, un adulte a besoin de **0,83 g/kg/jour**.

Soit **58g par jour** pour une **personne de 70 kg**, simplement pour maintenir un corps en bonne santé.

Et les sources de protéines dans la nature sont diverses : **le végétal a beaucoup de potentiel** !

Teneur en protéines pour 100g d'aliment



(1) <https://www.ipsos.com/fr-fr/dis-moi-ce-que-tu-manges>

(2) Didier Rémond : *Protéines animales et végétales : Quel équilibre pour une alimentation saine et durable ?*

Les experts sont très clairs 2

- D'après Didier Rémond ⁽³⁾, le végétal devrait constituer au minimum 50-60% de l'apport protéique total.
- Pour **Anthony Fardet** ⁽⁴⁾, créateur de la règle des 3V ⁽⁵⁾, le végétal devrait constituer **85% des calories consommés**.

Presque 1 personne sur 3 a le sentiment que manger de la viande peut être mauvais pour la santé...

(3) Directeur d'unité Centre de Recherche en Nutrition Humaine

(4) Docteur en Nutrition - Chargé de recherche en alimentation préventive et holistique

En faites-vous partie ?



VÉGÉTALES



ANIMALES

	VÉGÉTALES	ANIMALES
Protéines	👍	👍
Fibres	👍 ⚡	👎
Cholestérol	/	👎
Graisses saturées	/	👎
Oméga-3	👍 ⚡	👎
Minéraux	⚡ 👍	👍
Vitamines	👍 ⚡	👍
Anti-oxydants	⚡ 👍	👎

Le type de graisses et l'absence de fibres dans la viande augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de déclin cognitif (mémoire, concentration, apprentissage, etc.) sur le long terme. ⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Les protéines végétales naturelles ont **une multitude d'autres nutriments** : **fibres, oméga-3, vitamines A et E, antioxydants**, essentiels au microbiote intestinal, à l'immunité, au cœur ou au cerveau.

(5) A Contemporary Review of the Relationship between Red Meat Consumption and Cardiovascular Risk

(6) Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults

Vous avez déjà lu que les **protéines animales** sont **complètes**,
et que les protéines **végétales** ne le sont **pas** ?

C'est vrai ! Mais c'est incomplet.

3 Répondre aux besoins en **acides aminés**



Les protéines sont composées d'acides aminés.
Parmi les **20** acides aminés existants,
9 d'entre eux sont dits **essentiels** (**appelés AAE**)
car l'organisme ne peut **pas** les fabriquer.

Le problème ?

**Le manque ou une valeur trop faible en un seul Acide Aminé essentiel
bloque la fabrication (= synthèse corporelle) des protéines**

PROTÉINE **COMPLÈTE**

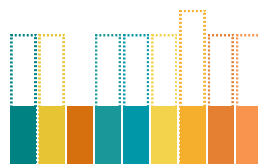


= Synthèse protéique optimale

ex: PROTÉINE DE **LÉGumineuse**



seulement **30%** des besoins en
acides aminés soufrés



= 30% de synthèse protéique

PROTÉINE DE **CÉRÉALE**



seulement **30%** des besoins en
lysine



PROTÉINES DE **CÉRÉALE**
+ DE **LÉGumineuse**

= PROTÉINE **COMPLÈTE** !



Pour une synthèse protéique efficace, les
protéines végétales doivent être combinées :
ensemble, elles deviennent **complètes** !

Faut-il craindre des carences avec les protéines végétales ?

NON !

Un apport équilibré et diversifié permet largement de couvrir les besoins en **protéines** de manière complète, c'est-à-dire avec tous les **acides aminés essentiels**. ⁽⁷⁾

1920

La surconsommation de viande est une **parenthèse historique** de seulement **70 ans...** Nos aînés consommaient déjà des légumineuses !

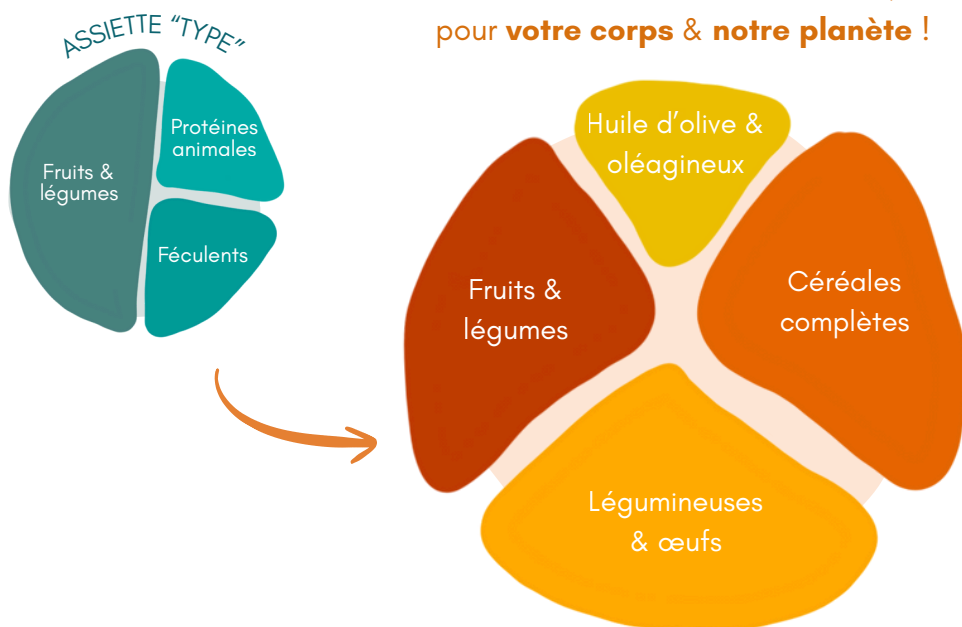
5x moins

2024

Notre consommation de légumineuses, source majeure de protéines végétales naturelles, est passée de **7,3 à 1,6 kg** entre 1920 et 2024. ⁽⁸⁾

Déconstruisons les vieux schémas...

Redéfinissons l'**assiette idéale**, pour **votre corps & notre planète** !



(7) Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review

(8) Les légumineuses : bonnes pour notre santé et celle de la planète - INRAE

De la **cuisine**, oui, mais de la cuisine **optimisée**.

Comme vous ne l'avez jamais vue !



Nos méthodes de **trempage**, de **cuisson** et d'**associations** s'appuient sur nos recherches scientifiques accompagnées de La Sorbonne et de l'INRAE de Clermont-Ferrand. ⁽⁹⁾

Après des mois d'expérimentations et de tests, notre équipe est parvenue à définir les recettes idéales pour **bénéficier des atouts nutritionnels** des protéines végétales naturelles, et de leur **goût**.



Trempage

- Réduit d'environ **15%** le contenu en **anti-nutriments**, des substances qui altèrent la **digestibilité** des protéines.
- Diminue le temps de cuisson.

Cuisson

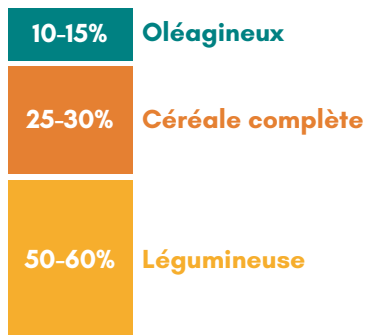
- Élimine davantage d'anti-nutriments.
- Hydrate la **matrice** des ingrédients pour améliorer la **digestibilité des protéines**.

Associations

- Les céréales, légumineuses et oléagineux sont associés avec goût pour former une protéine complète qui permettra une synthèse optimale des protéines du corps.

(9) Travail de R&D réalisé par Hélène Vanlerberghe, formatrice en Nutrition Physiologique et diplômée d'un Master en Physiologie et Physiopathologies, spécialité Nutrition, Sorbonne Université.

La science derrière nos polpettes : nos super-protéines végétales

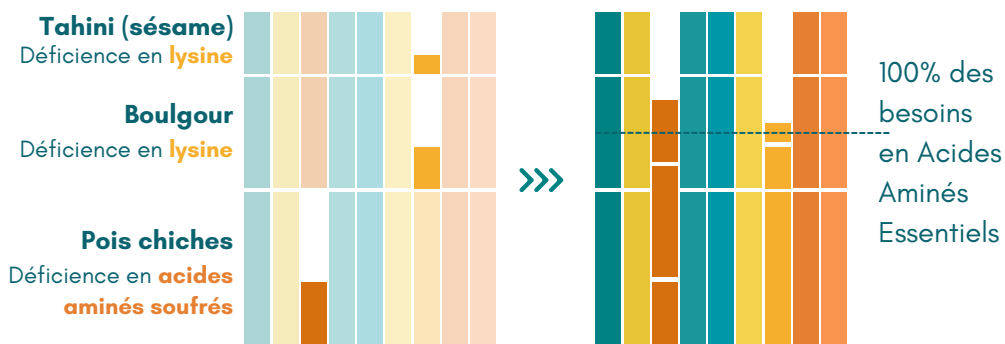


Des recettes **variées** et **uniques**,
à partir de produits **naturels & bio**,
cuisinés et **assemblés** avec goût.

Les protéines végétales au naturel. Tout simplement.

Comme vous ne les trouverez nulle part ailleurs !

ex: **POLPETTE CŒUR D'ORIENT** par Ama'Vida

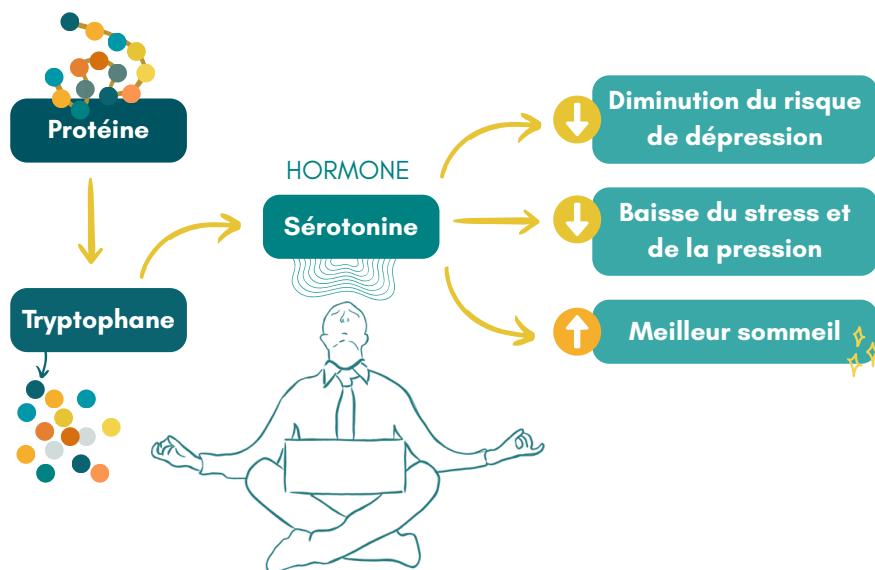


PAS de transformation !

Juste des **combinaisons** et de la **cuisine**.

Les **super-pouvoirs** des protéines végétales

Une fois dans l'intestin, les protéines sont digérées en acides aminés libres. À partir de ceux-ci, le corps va construire les protéines dont il a besoin : des **anti-corps**, des **neuro-transmetteurs**, des **hormones** etc...



Les protéines végétales sont une source importante de tryptophane, un des 9 acides aminés essentiels.

Riches en tryptophane, en glucides complexes et en fibres, les protéines végétales favorisent la libération de sérotonine. Elles **soutiennent la santé mentale** et **le sommeil**, là où les protéines animales peuvent augmenter le risque de stress et de dépression. ⁽¹⁰⁾

(10) Animal and plant protein intake association with mental health, tryptophan metabolites pathways, and gut microbiota in healthy women: a cross-sectional study

Utiliser les légumineuses en rotation de culture céréalière c'est :

-20%

d'utilisation d'engrais
azotés de synthèse

-15%

d'acidification
des océans

-80%

de formation d'ozone

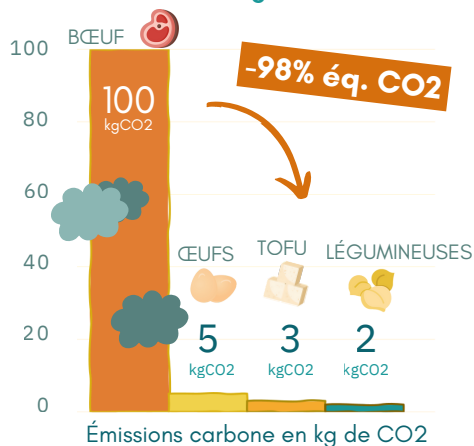
-90%

d'eutrophisation des
eaux et des GES



Les protéines végétales aident
aussi la planète :
voyons plus grand !

Pour 1kg d'aliment :



Les légumineuses sont la source
de protéines végétales avec
la plus faible empreinte carbone.

Un petit mot du cœur...

Pour notre équipe,

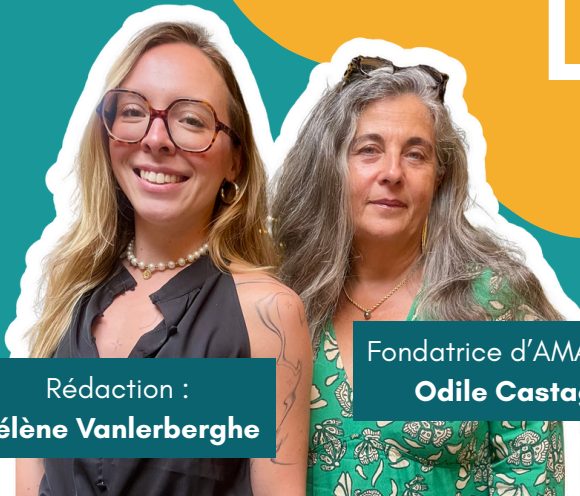
Cuisiner et étudier les **protéines végétales naturelles**,
C'est une façon de vous ouvrir à un **avenir plus lumineux**,
En harmonie avec **votre corps, vos valeurs** et **votre futur**.

Faites le choix de demain,

Misez sur **AMÁVIDA** ,
Une cuisine **solaire** qui met
de la **vie** dans votre assiette !

Tentez de gagner
1 MOIS de Vida Bowl !

QUIZZ : 10 questions



Rédaction :
Hélène Vanlerberghe

Fondatrice d'AMÁVIDA :
Odile Castagné