RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

À LA DÉCOUVERTE DES PRINCIPALES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Les principales sources de protéines végétales (légumes secs, céréales et fruits à coques) allient atouts nutritionnels et bénéfices pour l'environnement.

L'IMPACT CLIMATIQUE

En CO_2eq/kg de produit





36,9	Entrecôte de bœuf
7,48	Filet de poulet
6,87	Saumon d'élevage
2,74	Œuf dur
1,27	Lait ½ écrémé
2,63	Amandes
1,48	Blé
1,16	Riz complet
1,15	Pâtes complètes
0,466	Lentilles

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Il est conseillé de consommer :
- ✓ plus de légumes secs (au moins 2 fois par semaine) ;
- ✓ plus de fruits à coque non salés (une petite poignée par jour) ;
- ✓ plus de fruits et légumes (au moins 5 fois par jour).

Source : Santé Publique France, mangerbouger.fr.

En France, la consommation de légumes secs est 2 fois inférieure à la moyenne européenne.

Source : Solagro/RAC, Les légumes secs, quelles initiatives territoriales, 2016

POURQUOI CONSOMMER DES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE ?

- **Moins d'impact environnemental**
- **Bonnes pour la santé : plus riches en fibres, vitamines et minéraux**
- **Faciles à cuisiner de différentes façons (crus, cuits…)**

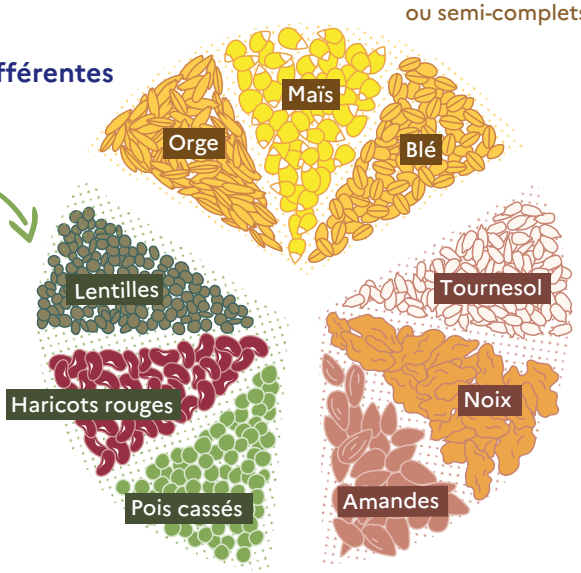
LES CÉRÉALES

– Riches en glucides complexes, protéines et minéraux ;
– riches en fibres s'ils sont consommés complets ou semi-complets.

LES LÉGUMES SECS

– Riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux ;
– pauvres en matières grasses.

Lors de leur croissance, ils fixent l'azote de l'air, ce qui diminue leur besoin en engrais, puis le restituent au sol. Les cultures suivantes peuvent l'utiliser, réduisant également leur besoin en engrais.



LES OLÉAGINEUX

– Riches en bonnes graisses, en particulier en oméga 3 pour les noix.

À SAVOIR

Légumes secs + Produits céréaliers = Apport équilibré
en alternative à la viande

À SAVOIR

Pour aller vers une alimentation plus saine et plus durable, la France s'est dotée d'une Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat 2025 / 2030 (SNANC) qui propose plusieurs actions dont l'objectif est d'augmenter la consommation de protéines d'origine végétales, ainsi que la production de légumes secs sur le territoire national.

EN SAVOIR PLUS

Sur l'impact carbone des aliments, rendez-vous sur **le site impactCO2**

Sur une alimentation saine et durable, rendez-vous sur **le site mangerbouger.fr**

Conception : bearideas
012675 | Octobre 2026
CLÉS POUR AGIR