Lire la transcription textuelle de l'infographie « À la découverte des principales sources de protéines végétales »

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 :

Produits d'origine animale

- Entrecôte de bœuf : **36,9**
- Filet de poulet : **7,48**
- Saumon d'élevage : **6,87**
- Œuf dur : **2,74**
- Lait ½ écrémé : **1,27**

Produits d'origine végétale

- Amandes : **2,63**
- Blé : **1,48**
- Riz complet : **1,16**
- Pâtes complètes : **1,15**
- Lentilles : **0,466**

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 légumes secs

Exemples : lentilles, haricots rouges, pois cassés.

- 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 céréales

Exemples : orge, maïs, blé.

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

Les oléagineux

Exemples : tournesol, noix, amandes.

- Riches en bonnes graisses, en particulier en omégas 3 pour les noix.

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 : Agence Bearideas

Octobre 2026 (012675). Collection ADEME : Clés pour Agir