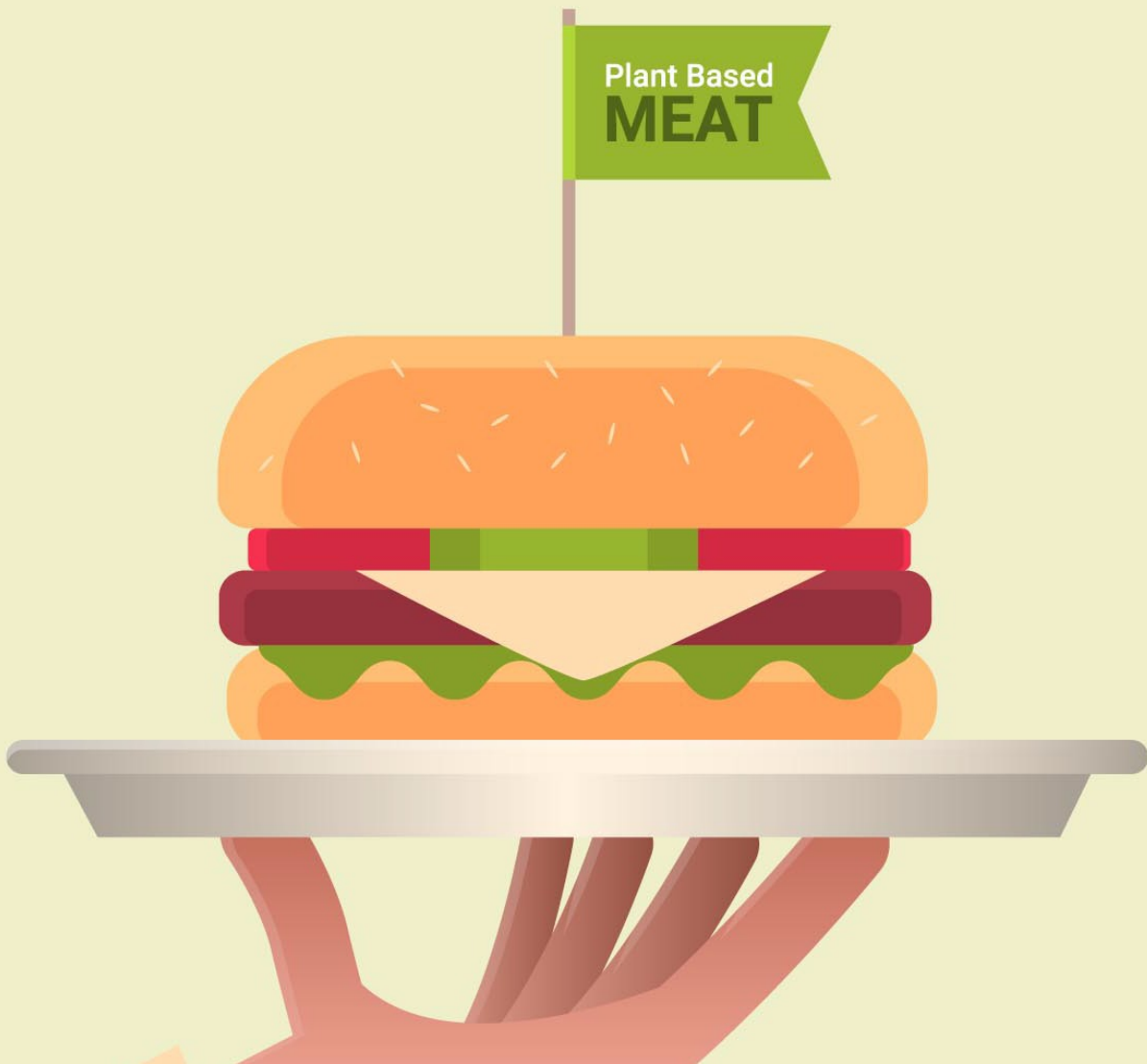


TOP 10 MEAT SUBSTITUTES

**DISCOVER THE TOP HEALTHY MEAT SUBSTITUTES
THAT STILL PROVIDE THE PROTEIN YOU NEED!**



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a déployé tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer, et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en appliquant les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les produits, sites Web et noms de société mentionnés ne parrainent, ne soutiennent ni n'approuvent ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez supposer que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés, et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Ceci constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières

.....	Introduction	5
Substitut de viande n°1 :	Tofu	9
.....	Substitut de viande	
.....	#2 : TVP	13
.....	Substitut de viande #3 : Tempeh	15
.....	Substitut de viande #4 : Seitan	18
Substitut de viande #5 :	Protéine de Lupin	21
.....	Substitut de viande #6 : Flocons d'avoine	24
Substitut de viande #7 :	Haricots noirs	26
Substitut de viande	#8 : Pois chiches	28
.....	Substitut de viande #9 : Protéines de pois	30
Substitut de viande #10 : le	jacquier	32
Les meilleures	marques de substitution	34
.....	Conclusion	37
.....	Ressources	39

Introduction

Chaque année, de plus en plus de personnes reconsidèrent la quantité de viande qu'elles consomment et choisissent d'intégrer des substituts de viande sains dans leur régime alimentaire.

En fait, selon *Persistence Market Research*, l'industrie mondiale des protéines végétales pourrait atteindre 16,3 milliards de dollars d'ici 2026, si elle continue de croître à ce rythme.

Il y a plusieurs raisons à cela :

Avec la montée en flèche des prix de la viande et les données scientifiques qui indiquent que la consommation d'une grande quantité de viande peut en fait être mauvaise pour la santé, de plus en plus de personnes choisissent un régime sans viande.

De plus, les énormes "ranchs" à viande produisent des quantités massives de méthane et épuisent les ressources qui pourraient être utilisées pour la consommation humaine. C'est une raison supplémentaire pour laquelle les gens envisagent de remplacer la viande par d'autres aliments.

Cependant, si vous envisagez d'éliminer la viande de votre alimentation, vous devez garder à l'esprit que vous devez vous assurer de consommer suffisamment de protéines dans votre alimentation pour rester en bonne santé. Les protéines sont tout aussi importantes que les vitamines, les glucides et l'exercice physique régulier pour votre santé globale.

Vous voyez, les protéines aident à construire et à réparer les tissus du corps tels que les os, le sang, la peau et les muscles. Les protéines contribuent également à augmenter la masse et la force musculaires globales. De plus, elles aident à stimuler votre métabolisme afin que vous puissiez brûler plus de graisses.

Une étude scientifique a même montré qu'un régime riche en

protéines contribuait à réduire la pression artérielle, le "mauvais" cholestérol et les triglycérides. Protéines

vous aide également à vous sentir plus rassasié avec moins de nourriture, ce qui est excellent pour maintenir ou perdre du poids.

Pour vous aider à démarrer, nous allons passer en revue quelques-uns des principaux substituts de viande dans ce rapport spécial.

Note importante avant de commencer :

Lorsque vous choisissez un produit sans viande, vérifiez soigneusement les ingrédients et l'étiquette nutritionnelle. Vous devez vous assurer qu'il n'est pas chargé de graisses malsaines et de sel, ou qu'il n'est pas trop transformé.

Regardez également le nombre d'ingrédients - plus il y en a, plus le produit est hautement transformé. Vérifiez également la teneur en sodium et en sucre ajouté (le sucre de fruit est une forme naturelle qui est meilleure pour la santé).

Tous les produits ne contiennent pas suffisamment de protéines pour satisfaire à l'apport quotidien recommandé, il faut donc toujours lire les étiquettes. Certaines viandes

Les substituts contiennent des vitamines et des nutriments supplémentaires qui peuvent manquer dans un régime végétarien typique, comme le fer, le zinc et la vitamine B12.

En fait, seuls quelques aliments végétaux contiennent les neuf acides aminés essentiels nécessaires. On les appelle des **protéines complètes**.

Le soja, le sarrasin et le quinoa font partie des rares plantes qui constituent des protéines complètes. Veillez donc à consommer une variété d'aliments végétaux afin d'obtenir tous vos acides aminés essentiels.

Aujourd'hui, nous allons examiner les dix principaux substituts de viande, ainsi que certaines informations nutritionnelles que vous devriez connaître.

C'est parti !

Substitut de viande n°1 : Tofu

La plupart des substituts de viande sont généralement composés de légumineuses comme le soja ou les pois, de légumes et de céréales. Ces plantes produisent presque autant de protéines que votre corps en a besoin et peuvent être combinées pour atteindre la même quantité que celle que vous obtiendriez en mangeant de la viande.

Le tofu est le substitut de viande classique et le plus connu. Il est fabriqué à partir de graines de soja et est utilisé en Asie depuis des siècles comme une source de protéines alimentaires peu coûteuse mais saine.

Il est également pauvre en calories et absorbe facilement les arômes et les saveurs des épices et des marinades que vous pouvez utiliser.

Cela en fait un élément polyvalent de votre régime alimentaire. Il est

plutôt destiné à être consommé comme du fromage, comme un composant savoureux d'un repas, mais vous pouvez en faire de bons produits de viande alternative.

Pour fabriquer du tofu, on fait tremper les graines de soja, puis on les écrase avec de l'eau pour obtenir une purée. L'étape suivante consiste à filtrer la purée pour séparer les solides fibreux de la partie liquide.

On chauffe les liquides jusqu'à ce qu'ils soient juste en dessous du point d'ébullition, ce qui fait cailler le tofu solide de la même manière que le fromage. Vous pressez ensuite le tofu en plaques et le coupez dans la forme que vous souhaitez - généralement de simples rectangles. La partie solide et fibreuse de la purée, appelée okara, peut être déshydratée et utilisée comme morceaux de viande alternative ou comme hachis.

Le tofu existe en version extra-firmée, ferme, molle ou soyeuse. Vous pouvez également en extraire encore plus d'eau avant la cuisson pour obtenir un produit plus croustillant.

Certaines recettes demandent de l'éponger avant la cuisson. Assurez-vous de suivre votre recette pour obtenir le maximum de saveur de votre tofu.

Le tofu soyeux est idéal pour les smoothies, tandis que le tofu extra-ferme peut être frit ou grillé comme de la viande ordinaire.

Une tasse de tofu contient généralement environ 188 calories, 20 grammes de protéines, 12 grammes de graisses, 868 milligrammes de calcium, 13 milligrammes de fer et 0,7 gramme de fibres.

Une chose à rechercher est un produit non OGM ou certifié biologique. Selon une étude de 2016, environ 82 % des exploitations de soja dans le monde cultivent des organismes génétiquement modifiés (OGM).

De nombreux consommateurs se méfient des OGM car nous n'en mangeons pas depuis très longtemps et ne connaissons pas les conséquences à long terme de ces produits.

Le soja est ce que l'on appelle une protéine complète, c'est-à-dire qu'il contient les neuf acides aminés nécessaires. Il est généralement enrichi en vitamine B12, qui n'est pas présente dans les protéines végétales.

Notez que le soja contient des phytoestrogènes naturels, vous ne

devriez donc pas en consommer plus d'une ou deux fois par semaine.

Si vous êtes enceinte ou si vous avez eu un cancer lié aux hormones, parlez-en à votre médecin avant de manger du tofu, car l'hormone naturelle peut causer de graves problèmes.

Substitut de viande n° 2 :

TVP

Protéines de soja ou protéines végétales texturées (TVP) - Les graines de soja déshydratées peuvent être mélangées à de l'eau pour obtenir un substitut de viande sain et bon marché.

Les protéines de soja sont généralement vendues sous forme de hachis, de morceaux, d'escalopes ou de boulettes. Comme le tofu, elle absorbe facilement l'odeur et la saveur des autres ingrédients que vous cuisinez avec elle. Cette protéine est idéale pour remplacer les galettes de viande, les boulettes de viande, les escalopes et les sauces à base de viande comme le chili ou la bolognaise.

Les protéines de soja sont pauvres en sodium et contiennent des fibres. Elles contiennent également du magnésium, du fer, du phosphore et du calcium.

Ce produit est généralement plus transformé que d'autres substituts de viande. Lisez donc attentivement l'étiquette nutritionnelle avant d'acheter. Assurez-vous que votre substitut ne contient que du soja.

Une portion d'une tasse (sèche) de TVP ou de protéines de soja contient environ 222 calories, 35 grammes de protéines, 0,83 gramme de graisses, 164 milligrammes de calcium, 6,3 milligrammes de fer et 12 grammes de fibres. Il s'agit également d'une bonne source de magnésium et de certaines vitamines B.

Le soja est une plante à haute teneur en protéines, mais le facteur d'isolement utilisé pour fabriquer l'isolat de protéines prive celui-ci de bon nombre de ses nutriments naturels.

Veillez à rechercher des produits biologiques ou sans OGM pour éviter la concentration de pesticides due au processus d'extraction.

Renseignez-vous également sur l'origine de votre produit à base de soja. La culture du soja est responsable de la majeure partie de la déforestation au Brésil, par exemple, et nous devrions montrer l'exemple en montrant que nous ne voulons pas que cela se produise.

Substitut de viande n°3 : Tempeh

Le tempeh est également fabriqué à partir de la graine de soja polyvalente. Il s'agit d'un aliment traditionnel indonésien obtenu par fermentation des fèves entières.

Comme le fromage, le tempeh utilise l'action de bactéries spéciales pour décomposer certaines des protéines des haricots et les rendre plus digestes pour l'homme.

Le tempeh a une texture plus sèche, contient environ 20 % de protéines et est riche en fibres, ce qui en fait un substitut de viande idéal.

Diverses céréales et autres haricots peuvent également être incorporés au tempeh pour lui donner une saveur et une texture

plus consistantes. Le tempeh a une saveur subtilement acidulée avec un arrière-goût de noix, il ne convient donc pas à tout le monde. Vous pouvez le griller, le faire frire, le faire sauter ou le cuire au four - et l'essayer dans un

un wrap à la laitue ou un bol de céréales. Il est particulièrement bon en tant que substitut de viande pour barbecue.

Le fait que le tempeh soit fermenté contribue également à maintenir un environnement sain de bactéries intestinales, comme lorsqu'on mange du yaourt. Il est également riche en calcium et en antioxydants, et sa teneur élevée en manganèse peut aider à réguler la glycémie. Le tempeh est généralement pauvre en sodium.

Comme il est très riche en fibres, vous devez l'incorporer plus lentement dans votre alimentation, pour éviter les ballonnements et les gaz.

Une tasse de tempeh contient généralement environ 319 calories, 34 grammes de protéines, 18 grammes de graisses, 184 milligrammes de calcium, 4,5 milligrammes de fer, et constitue une bonne source de magnésium et de vitamine B6.

Vérifiez l'étiquette nutritionnelle du tempeh. Si des céréales ont été

ajoutées, les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten doivent éviter cette variété et chercher une autre préparation. Ce n'est pas non plus pour ceux qui

avec des allergies au soja, bien sûr. Il est idéal pour les régimes sans produits laitiers ou intolérants au lactose, car il contient du calcium.

Substitut de viande n° 4 :

Seitan

Cette protéine se trouve dans le blé ordinaire. Le seitan a une consistance similaire à celle de la viande et est facile à préparer et à assaisonner. Il est utilisé dans la cuisine asiatique depuis des milliers d'années et a permis aux gens de rester en bonne santé sans consommer de viande coûteuse.

On le fabrique en lavant la pâte de farine de blé dans l'eau jusqu'à ce que tous les granules d'amidon aient été éliminés. Il reste alors le gluten de blé, qui est ensuite cuit à la vapeur, au four ou à l'eau pour lui donner une texture semblable à celle de la viande.

Ce processus prend du temps et il va sans dire que cette protéine ne convient pas aux personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten. La poudre de seitan est largement disponible dans de nombreux pays.

Il est peu coûteux et peut être utilisé pour faire des saucisses végétaliennes ou des morceaux de viande comme les charcuteries ou les escalopes. Il a une saveur douce semblable à celle du poulet.

Vous pouvez également acheter du seitan en lanières. Il est excellent pour les sautés, les currys ou les salades, et vous pouvez le griller en brochettes.

Sa saveur est semblable à celle d'un champignon, mais si vous l'assaisonnez correctement, il peut avoir le goût du poulet ! En termes de texture et d'apparence, le seitan est le plus proche de la viande. Il est bon coupé en tranches dans un sandwich, en garniture de pizza ou de taco, ou simplement en lanières sur un lit de laitue.

Une portion de quatre onces de seitan contient environ 140 calories, 28 grammes de protéines et 2 grammes de graisses. Il est également riche en riboflavine, en niacine et en vitamine B6, mais il ne contient ni fer ni calcium.

Contrairement à d'autres substituts de viande, le seitan n'est pas une protéine complète. Cela signifie qu'il ne contient pas les neuf acides aminés, comme la viande et le soja.

Pour maintenir une alimentation saine, ajoutez au seitan des

protéines végétales différentes, comme le quinoa, les graines de citrouille, les haricots blancs ou les lentilles.

De plus, de nombreuses variétés déjà préparées contiennent des conservateurs et des additifs comme la sauce soja, le sodium et des stabilisateurs.

Vérifiez l'étiquette nutritionnelle avant d'acheter.

Substitut de viande #5 : Lupin Protein

Les lupins sont des légumineuses comme le soja. Ils sont originaires de la Méditerranée mais poussent facilement en Europe, où ils sont considérés comme le substitut de viande du futur.

Vous pouvez fabriquer presque n'importe quel type de substitut de viande à partir de protéines de lupin, notamment des saucisses, des escalopes et des brochettes de döner.

L'isolat de protéines de lupin contient près de 90 % de protéines, ce qui est une quantité assez élevée pour une plante. Il ne contient ni cholestérol, ni gluten, ni lactose.

Elle est utilisée non seulement dans les substituts de viande, mais aussi dans les substituts de produits laitiers ou de farine. Il existe même des crèmes glacées à base de cette protéine végétale !

Une tasse de lupin contient environ 193 calories, 5 grammes de graisse, 15 grammes de glucides, 85 milligrammes de calcium, 2 milligrammes de fer et 5 grammes de fibres. Vous devriez pouvoir trouver des protéines de lupin dans la plupart des magasins d'alimentation biologique, des épiceries végétaliennes ou en ligne.

Épeautre vert - Il s'agit du terme désignant le grain d'épeautre qui a été récolté alors qu'il n'était qu'à moitié mûr. L'épeautre est en fait une espèce de blé, l'une des plus anciennes céréales cultivées par l'homme. Les céréales anciennes comme l'épeautre peuvent être plus saines que les céréales modernes.

Une fois récolté, le grain est grillé et séché, ce qui lui permet de se conserver plus longtemps en rayon. Cela donne également à l'épeautre une saveur intense. L'épeautre grillé est également plus facile à digérer, ce qui évite les troubles digestifs comme c'est le cas avec certaines légumineuses ou certains produits fermentés.

L'épeautre vert vous apporte beaucoup de vitamines B, de magnésium et de phosphore. Une tasse d'épeautre cuit contient

environ 246 calories, 51 grammes de glucides, 7,6 grammes de fibres, 10,6

grammes de protéines, et 1,6 grammes de graisses. C'est une bonne source de fibres et de protéines.

La semoule et les grains meurtris de l'épeautre vert permettent de faire des galettes, des escalopes et des boulettes semblables à de la viande.

Vous trouverez de l'épeautre vert dans les magasins bio ou diététiques, sous forme d'escalopes, de grains meurtris ou de semoule.

Substitut de viande #6 : Flocons d'avoine

Les flocons d'avoine sont une excellente source de fer et de zinc. On les trouve généralement facilement dans n'importe quelle épicerie ou supermarché et ils ne sont pas très chers. Ils vous apportent un apport lent et régulier de glucides, ce qui vous permet de rester rassasié plus longtemps et même de perdre un peu de poids.

Une portion (environ 50 grammes) de flocons d'avoine contient 178 calories, 30 grammes de glucides, 4 grammes de lipides, 4,5 grammes de fibres, et 5,5 grammes de protéines.

Vous pouvez faire des escalopes de flocons d'avoine avec de la pâte d'avoine frite combinée à du bouillon de légumes, un peu de graisse, des légumes râpés comme des carottes ou des

courgettes, et d'autres protéines végétales.

Vous pouvez même trouver de l'"avoine tirée", qui est une alternative au porc tiré. Ils sont composés de son d'avoine, de farine d'avoine, de protéines d'avoine, de protéines de pois, de protéines de fève, d'huile et de sel.

Le processus d'"arrachage" crée une texture semblable à celle de la viande qui a fait croire aux non-végétaliens qu'il s'agissait en fait de viande.

Substitut de viande #7 : Haricots noirs

Les haricots noirs, comme la plupart des légumineuses, sont riches en protéines et en fibres. Ils sont de couleur foncée en raison de substances chimiques colorées appelées anthocyanes. Ce sont de bons antioxydants. Plus le haricot est foncé, plus il contient d'anthocyanines et plus il est sain.

Les haricots noirs sont généralement transformés en galettes de type hamburger, dont la texture est similaire à celle du bœuf haché.

Les haricots noirs sont également consommés tels quels, notamment dans les repas mexicains. Si vous les achetez en conserve, vous pouvez égoutter le liquide et le conserver pour une utilisation ultérieure ou faire mijoter les haricots avec une sauce toute prête. Ils sont
Sans gluten, bien sûr, comme toutes les légumineuses.

Une demi-tasse de haricots noirs contient 114 kilocalories d'énergie, 7,6 grammes de protéines, moins d'un gramme de graisse, 20,4 grammes de

de glucides, 7,5 grammes de fibres, 23 milligrammes de calcium et 1,8 milligramme de fer. Ils apportent également du magnésium, du phosphore, du potassium, du zinc et certaines vitamines B.

Substitut de viande n° 8 : Pois chiches

Cette légumineuse contient en fait plus de protéines que de nombreux types de viande. Ils sont très rassasiants et constituent l'ingrédient principal de nombreux aliments méditerranéens comme le houmous et le falafel. Les pois chiches sont également riches en fer, en calcium et en fibres.

Une tasse de pois chiches vous apporte environ 267 calories, 14,4 grammes de protéines, 4,2 grammes de lipides, 44,7 grammes de glucides, 12,5 grammes de fibres, 80,4 milligrammes de calcium, 4,7 milligrammes de fer, ainsi que du magnésium, du phosphore, du potassium, du zinc, de la vitamine C, de la vitamine E et de la vitamine K.

Un fait intéressant à propos des pois chiches : si vous fouettez la saumure ou le liquide (aquafaba) de la boîte de pois, vous

pouvez faire une meringue végétalienne qui fonctionne exactement comme celle au blanc d'œuf !

Les protéines du pois s'échappent dans l'eau, ce qui la rend semblable à un blanc d'œuf.

Il suffit d'ajouter un peu de crème de tartre comme stabilisateur, de battre ou de fouetter lentement au début, puis, lorsque la mousse a commencé, d'augmenter la vitesse pour obtenir une meringue moelleuse.

Ajoutez du sucre et de la vanille et vous obtenez un savoureux dessert.

Substitut de viande #9 : Protéines de pois

Autre légumineuse commune, le petit pois vous apporte beaucoup de fer et de protéines, tout en étant pauvre en graisses et en cholestérol.

La protéine de pois est l'un des nouveaux venus sur le marché des substituts de viande et se trouve généralement dans les épiceries favorables aux végétaliens.

Il est difficile d'imiter la texture et le toucher du bœuf haché, mais l'isolat de protéines de pois ou les protéines de pois texturées y parviennent assez bien. Certains substituts de viande utilisent des betteraves pour colorer l'isolat de protéines de pois et lui donner l'aspect du "bœuf à point".

La protéine de pois, comme toutes les légumineuses, est sans

gluten. Elle est également exempte de soja et d'OGM, ce qui est une préoccupation récente pour les légumes.

N'oubliez pas que la protéine de pois contient moins de fibres et d'amidons que le pois entier.

La culture des pois nécessite moins d'eau et de terres que d'autres cultures, et les pois (et autres légumineuses) "fixent" l'azote de l'atmosphère sous des formes utilisables par les autres plantes.

Substitut de viande n° 10 : Jackfruit

Le fruit du jacquier, originaire d'Inde, imite la texture du porc effiloché s'il est récolté juste avant sa maturité. Il a une saveur légèrement sucrée, mais avec un assaisonnement, il peut faire croire à la bouche qu'il s'agit de viande.

Le fruit du jacquier est riche en fibres, magnésium, B6 et antioxydants. Il est également assez faible en glucides.

Une tasse de jacquier contient 157 calories, 2,5 grammes de fibres, 739 milligrammes de potassium et 2,8 grammes de protéines.

Ce n'est cependant pas une protéine complète, il faut donc l'associer à une légumineuse ou à une céréale pour un repas plus sain.

Certains emballages préassaisonnés contiennent du sucre ajouté, vérifiez donc l'étiquette nutritionnelle avant d'acheter.

Les meilleures marques de substitution

Lorsqu'il s'agit de substituts de viande, il existe de nombreuses marques parmi lesquelles choisir, d'autant plus qu'elles sont devenues populaires.

Examinons quelques-unes des marques les plus populaires que vous pouvez essayer :

Beyond Meat - Cette société utilise des protéines de pois pour fabriquer ses produits de "bœuf haché" comme Beyond Beef. Elle utilise des colorants à base de betterave pour obtenir une belle galette de hamburger "de couleur naturelle".

MorningStar Farms - Pour le moment, Kellogg's propose plusieurs produits végétaliens (sans produits laitiers ni œufs) comme les Buffalo Chik Patties, les Buffalo Wings et les Chik'n Nuggets. Recherchez le "V" jaune pour végétalien sur l'emballage.

Gardein - En plus des boulettes de viande classiques sans viande, cette entreprise propose également du poisson sans poisson comme un filet doré sans poisson et des mini-cakes sans crabe.

Tofurkey - Cette entreprise existe depuis 1980 et est surtout connue pour son rôti de fête, mais elle propose également des tranches de charcuterie, des hot-dogs végétariens, du bacon de tempeh, des pizzas végétaliennes et du "bœuf" haché de type chorizo.

Field Roast - Ces produits sont composés de protéines de céréales et comprennent des saucisses végétaliennes, des tranches de charcuterie, des rôtis, des burgers et même un pain de viande. Essayez le fromage végétalien Chao Slices sur leur Field Burger.

Yves Veggie Cuisine - Cette société a été fondée en 1985 et propose une large gamme de produits tels que les Vegan Grain Strips with BBQ Sauce, les Original Meatless Jumbo Hot Dogs, le Bacon canadien sans viande et les Veggie Brats Classic.

Trader Joe's - Cette chaîne d'épicerie offre une grande variété de produits végétaliens comme les tendres croustillants sans poulet. Et plus vous en achetez, plus ils en inventent.

Lightlife - Recherchez le logo bien visible "certifié végétalien" de cette entreprise, qui fabrique une variété de produits comme Smart Dogs.

Boca Burger - Un autre produit qui existe depuis longtemps. Ils utilisent des protéines de pois pour fabriquer leurs burgers et leurs galettes de chik'n épicées.

Sweet Earth Natural Foods - Ils sont connus pour leur seitan, leurs burritos et leurs hamburgers aux protéines de pois, mais ils font aussi du "bacon" et trois saveurs de viande hachée. Vérifiez bien l'étiquette pour vous assurer que le produit est végétalien.

Simply Balanced - Il s'agit de la marque de Target qui comprend quatre produits sans viande, soit la dinde sans viande aux champignons et au miso, la dinde sans viande à la Teriyaki, le poulet sans viande au chipotle fumé et le poulet sans viande au barbecue coréen.

Conclusion

Saviez-vous qu'il a été prouvé qu'une consommation plus importante de protéines végétales est associée à un taux de mortalité plus faible ?

Dans une étude, les scientifiques ont constaté que les Asiatiques du Sud vivant aux États-Unis présentaient beaucoup moins de facteurs de risque cardiométabolique lorsqu'ils suivaient un régime végétarien.

Les marchés de la viande sont également synonymes de risques sanitaires tels que la grippe porcine et les salmonelles. En outre, l'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage des animaux de boucherie entraîne le développement d'agents pathogènes résistants à la plupart de nos médicaments courants.

Il n'est donc pas étonnant que de plus en plus de personnes se tournent vers les substituts de viande.

En outre, les aliments transformés ne sont bons ni pour votre corps ni pour l'environnement. Même si vous n'êtes pas entièrement végétarien, vous pouvez réduire votre consommation de viande rouge et opter pour des viandes plus saines comme le poisson, le poulet ou la dinde.

Nous n'avons abordé que quelques-unes des options proposées dans ce rapport spécial, mais n'hésitez pas à poursuivre vos recherches. Recherchez d'autres recettes, marques et options au fur et à mesure que de nouveaux produits sont disponibles sur le marché.

Les substituts de viande sont un moyen peu coûteux d'apporter à votre organisme les protéines dont il a besoin pour réparer et reconstituer les cellules et les tissus de votre corps.

Ils sont bons pour vous, pour les animaux et pour l'environnement !

Bon appétit !

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Le guide ultime des substituts de viande :

>> <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-meat-substitutes>

Viandes à base de plantes (classées) :

>> <https://www.thrillist.com/eat/nation/best-fake-meat-substituts-végétariens>

Guide complet du végétalien :

>> <https://www.peta.org/living/food/free-vegan-starter-kit>

24 recettes sans viande :

>> <https://cookieandkate.com/24-meatless-recipes-that-carnivores-love/>