

SCORE SANTÉ DES SUBSTITUTS DE VIANDE

Trouvez rapidement et facilement le score santé des différents substituts de viande des grossistes les plus importants du marché.

UPDATE 2021



eva

www.evavzw.be/fr/foodprofessionals
professionals@evavzw.be

À PROPOS DE CE TABLEAU

L'éventail des substituts de viande s'est considérablement développé ces dernières années. Alors, comment faire un choix sain ? Parce qu'à l'instar de la viande, tous les substituts de viande ne sont pas forcément bons pour la santé.

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez un aperçu des différents substituts de viande proposés par les grandes marques, évalués selon leurs valeurs nutritionnelles. Le score santé est basé sur la quantité de protéines, de graisses, de graisses saturées et de sel qu'ils contiennent.

COMMENT LIRE CE TABLEAU ?

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G	P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTE	CATÉGORIE
		≥ 10g /100g	≤ 10g /100g	≤ 5g /100g	< 650mg/100g			
Dr. Oetker	Boulettes veg. 	18	6	0,7	600	1,5	Java	boulettes
Greenway	Falafel vegan 	8,1	1,8	0,2	680	1,7	Solucious	falafels

Nom du produit

Nom de la marque

Les produits sont triés d'abord par catégorie et ensuite par marque en ordre alphabétique.

Grossiste

Catégorie

 = substitut de viande équilibré

 = vegan

 = répond aux critères

 = ne répond pas aux critères

CATÉGORIES DE SUBSTITUTS DE VIANDE

Nous distinguons 7 catégories de substituts de viande :

- Boulettes**
boulettes, boulettes de tofu, falafels, köfte et nuggets
- Burgers**
avec ou sans panure.
- Haché**
"prêt à consommer" ou "à préparer"
- Légumineuses**
différentes sortes de haricots, pois chiches et lentilles
- Émincés**
émincés, gyros, émincés pour pita, émincés pour wok
- Substituts de viande classiques**
tofu, tempeh, seitan
- Saucisses**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

Chaque produit a été évalué en fonction de quatre critères:

- **Protéines (P)** (en grammes)
- **Graisses (G)** (en grammes)
- **Graisses saturées (GS)** (en grammes)
- **Natrium (Na)** (Teneur en sel exprimée en mg Sodium)

Lorsque la case d'un critère est verte, cela signifie que le produit est conforme aux différentes recommandations; dans le cas contraire, la case sera rouge. Pour en savoir plus sur les critères utilisés, référez-vous au bas du tableau.

Les produits suivis d'une coche verte répondent aux quatre critères. 

BOULETTES, FALAFELS & NUGGETS

LÉGUMINEUSES	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
			≥ 10g /100g	≤ 10g /100g	≤ 5g /100g	< 650mg /100g			
Dr Oetker	Boulettes végétariennes 285x 14g	✓	18	6	0,7	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	boulettes
Dr Oetker	Boulettes de légumes végétariennes 6x20x 50g		8,1	10,1	3,7	720	1,8	Java FS, Solucious, Bidfood	boulettes
Dr Oetker	Boulettes de tofu 6x20x 50g	✓	13	10	3	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	boulettes
Garden Gourmet	Boulettes végétaliennes 2 kg	✓	17,7	4,5	0,5	560	1,4	Java FS	boulettes
Greenway	Boulettes de légumes vegan 2x 1kg	✓	11,3	8,3	0,7	460	1,1	Java FS, Bidfood	boulettes
Greenway	Boulettes hachées végétariennes 80x 25g		18,2	11,1	0,9	400	1	Java FS, Solucious, Bidfood	boulettes
Noble Health Food	Boulettes végétariennes 3x 1kg	✓	13,9	6,7	0,8	640	1,6	Bidfood	boulettes
Rico Professional	Boulettes végétariennes 3x 1kg	✓	13,9	6,7	0,8	640	1,6	Java FS	boulettes
The Vegetarian Butcher	Boulettes végétariennes 2 kg	✓	15	8,1	1,4	600	1,5	Bidfood	boulettes
Ardo	Falafel 1kg		6,9	12	1,3	360	0,9	Java FS, Solucious	falafels
Boni Selection	Falafel veggie 1kg		6,9	4,5	1,1	480	1,2	Solucious	falafels
Daddy Cool	Falafel 150x 17g		7,5	9,5	2,2	480	1,2	Bidfood	falafels
Dr Oetker	Falafel vegan 4x 1,25kg		7,7	19	1,8	720	1,8	Java FS, Bidfood	falafels
Greenway	Boulettes falafel 250x 10g		8,1	1,8	0,2	680	1,7	Solucious	falafels

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Noble Health Food	Falafel vegan 3kg	🌿	6,6	8	1,1	557	1,4	Java FS	falafels
Rico Professional	Falafel végétarien 3kg	🌿	7,3	9,9	1,3	455	1,02	Java FS	falafels
Vegabites	Falafel natur frité 40x 20g		6	2	0,5	1520	3,8	Bidfood	falafels
Rico Professional	Köfte goût kebab 3 kg		12,6	6,8	0,8	760	1,9	Java FS	köfte
Dr Oetker	Nuggets de légumes 2x125x 20g		5,8	9,2	4,1	360	0,9	Java FS, Bidfood	nuggets
Quorn	Nuggets vegan quorn 5x 1kg	✅ 🌿	12	3,1	0,3	600	1,5	Java FS, Bidfood	nuggets
Rico Professional	Nuggets végétariens 3kg		14	12,4	1,5	861	2,2	Java FS	nuggets
Sofine	Nuggets de soja légèrement épicés 1kg		15,2	12,7	1,3	552	1,38	Bidfood	nuggets
The Vegetarian Butcher	No chicken nuggets 1,75	🌿	8,6	11	0,8	560	1,4	Java FS, Bidfood, Solucious	nuggets
Quorn	Fish free sticks Vegan 8x200g	🌿	4,5	7,8	0,6	520	1,3	Bidfood	sticks



MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Ardo	Burger de légumes végétarien 1kg		5,5	11,8	5,4	600	1,5	Java FS	burgers
Ardo	Burger d'épinards ±75g/p 1kg		5,4	13	2,3	400	1	Solucious	burgers
Ardo	Burger quinoa/chou vert frisé.±16p 1,2kg	🌿	4	9,5	0,9	384	0,96	Java FS, Solucious	burgers
Ardo	Burger chou-fleur/fromage 24x 145g		9,7	14	3,6	440	1,1	Java FS	burgers
Beckers	Chili burger 24x 75g	✅	17	5	0,8	480	1,2	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Beckers	Burger de légumes pané 24x 180g	🌿	4	0,7	0,2	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G	P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Beckers	Burger chou-fleur/fromage 24x 145g	5	2,3	1,5	480	1,2	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Beckers	Burger fromage/légumes 125g x30	5,8	9,3	5,3	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Boni Selection	Burger veggie 1kg  	12	8,7	1	520	1,3	Solucious	burgers
Boni selection	Burger de légumes 200g	14	1,1	0,2	800	2	Solucious	burgers
Boni Selection	Burger de légumes 12st 1,35kg	4	9	2,3	480	1,2	Solucious	burgers
Boni Selection	Escalopes végétariennes 100gx10 	12	14	1,9	560	1,4	Solucious	burgers
Boni Selection	Escalopes végétariennes 200g	15	12	1,3	760	1,9	Solucious	burgers
Castel d'Oro	Burger de légumes 8x 110g	4	5	1,7	520	1,3	Java FS	burgers
De Hobbit	Burger lupin bio 6x 240g 	9,5	9,6	1,2	480	1,2	Java FS	burgers
Dr Oetker	Burger aux champignons 2x20x 135g 	4,7	11	2,1	320	0,8	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Dr Oetker	Médaille de chou-fleur/fromage 2x20x 145g	5,9	8,2	3,6	440	1,1	Java FS, Bidfood	burgers
Dr Oetker	Krusties de légumes 150g	5,7	8,8	4	320	0,8	Java FS, Solucious	burgers
Dr Oetker	Tranches millet/fromage 2x20x 75g	8,2	15	7,3	400	1	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Dr Oetker	Steak végétarien 60x 67g 	18	8	0,9	520	1,3	Java FS, Bidfood	burgers
Dr. Oetker	Triangle brocoli/noix 2x20x 75g	7,4	9,9	3,4	360	0,9	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Dr. Oetker	Burger de légumes végétarien 2x 3kg	5,7	8,6	2,5	320	0,8	Bidfood	burgers
Garden Gourmet	Pavé Tomates/mozzarella 6,5kg	8,5	9	2	360	0,9	Bidfood	burgers
Garden Gourmet	Burger Sensational 3x 2kg 	14,4	13,3	3,2	312	0,78	Bidfood	burgers
Greenway	Burger mexican pepper 24x 100g  	14,9	8,5	0,9	560	1,4	Java FS, Bidfood	burgers
Greenway	Burger vegan 30x 120g 	16,4	10,5	5,4	620	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Greenway	Burger de haché végétarien	16,4	15,7	1,2	320	0,8	Java FS, Bidfood	burgers

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Noble Health Food	Schnitzel végétarien 30x 100g		12,6	11,5	1,3	600	1,5	Bidfood	burgers
Lutosa	Burger végétarien 4x 2,5 kg		2	6	0,6	380	0,9	Java FS	burgers
Ottimo	Mini burger falafel 48x 20g		10	12	2,9	520	1,3	Java FS	burgers / falafels
Quorn	Quorn burger végétarien 10x 96g	✓	16	8,1	3,5	120	0,3	Java FS, Bidfood	burgers
Quorn	Quorn burger southern style 1 kg		10,7	9,8	1,2	800	2	Java FS, Solucious, Bidfood	burgers
Quorn	Quorn cordon bleu	✓	15,7	9,5	4,5	480	1,2	Solucious	burgers
Quorn	Quorn filet nature 2 kg	✓	11,5	1,5	0,5	320	0,8	Java FS, Bidfood	burgers
Quorn	Quorn Filet multigrain 10p		10	12	1,5	400	1	Solucious	burgers
Quorn	Ultimate vegan burger 3x 2,04kg	🌿	21	14	3	480	1,2	Bidfood	burgers
Rico Professional	Burger végétarien sans gluten 33x 90g		13,9	7,5	0,9	760	1,9	Java FS	burgers
Rico Professional	Triangle Tex Mex végétarien 27x 110 g		9,1	9	1,1	640	1,6	Java FS	burgers
Rico Professional	Schnitzel végétarien 30x 100g		12,6	11,5	1,3	600	1,5	Java FS	burgers
The Vegetarian Butcher	NoBeef Burger 30x 80g	✓	17	8,6	1,4	480	1,2	Java FS, Bidfood, Solucious	burgers
The Vegetarian Butcher	Burger végétarien 30x 80g	✓	17	8,6	1,4	480	1,2	Bidfood	burgers
Vegabites	Burger Varech 10x 120g	✓	18,3	2,92	1,04	240	0,6	Java FS	burgers
Vegabites	Burger pois-chiches 10x 90g		22,1	0,2	0	680	1,7	Java FS	burgers
Vegabites	Burger aux légumes natur cuit 10x 90g	🌿	7	1	0,1	240	0,6	Bidfood	burgers
Vegabites	Burger soja pané frité 10x 90g		17	4	0,9	720	1,8	Bidfood	burgers
Vegabites	Burger betteraves rouges 10x90g	🌿	9,09	0,59	0,07	1724	4,31	Bidfood	burgers
Vegabites	Burger vegan 10x 90g	🌿	5	6	0,6	40	0,1	Bidfood	burgers
Vegabites	Seitan cordon bleu 10x 150g	✓	14	3	2,2	440	1,1	Bidfood	burgers

HACHÉ

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
De Hobbit	Seitan haché bio 3 kg	✓ 	25,8	0,7	0,1	320	0,8	Java FS, Bidfood	haché / seitan
De Hobbit	Tofu haché bio 8x 180g		17,4	11,5	2	520	1,3	Java FS	haché / tofu
Dr Oetker	Haché végétarien 5x1kg	✓ 	22,4	0,6	0,1	600	1,5	Java FS, Bidfood	haché
Garden Gourmet	Haché vegan 2x 2kg	✓ 	20	3	0,4	160	0,4	Java FS, Bidfood	haché
Greenway	Haché vegan 3 kg		15,1	14,6	5,1	520	1,3	Java FS, Bidfood	haché
Quorn	Quorn haché végétarien sans gluten 1 kg	✓	14,5	2	0,5	120	0,3	Java FS, Solucious, Bidfood	haché
Rico Professional	Haché végétalien 3x 1kg	✓ 	16	8,1	1	378	0,89	Java FS	haché
The Vegetarian Butcher	No Mince vegan 2 kg	✓ 	24	0,5	0,1	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	haché



MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Ardo	Haricots rouges kidney 2,5kg		8,7	0,5	0,1	240	0,6	Java FS	légumineuses
Ardo	Haricots verts flageolet 2,5kg		7,9	0,6	0,1	8	0,02	Solucious	légumineuses
Biofit	Pois-chiches bio 370 ml		9	2,7	0,5	232	0,6	Java FS	légumineuses
Boni Selection	Haricots blancs 400 g		7,4	0,8	0,1	120	0,3	Solucious	légumineuses
Bonduelle	Haricots blancs 4 kg Easy Bag		7,8	0,6	0,5	292	0,7	Java FS	légumineuses
Bonduelle	Haricots blancs à la sauce tomate 4kg		4,2	0,7	0,5	368	0,9	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Haricots blancs 4kg sous vide		7,5	0,5	0,1	180	0,4	Java FS	légumineuses
Bonduelle	Haricots blancs 5l		8,1	0,8	0,1	212	0,5	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Haricots rouges kidney 3l Easy Bag		8,7	0,5	0,5	240	0,6	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Haricots rouges kidney 2,65 kg sous vide		9,4	0,7	0,1	240	0,6	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Pois-chiches 310g		7,7	2,8	0,3	300	0,7	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Pois-chiches 620g sous vide		7,6	2,7	0,3	232	0,6	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Pois-chiches minute 2,5kg		8,8	2,2	0,3	12	0,03	Java FS, Bidfood	légumineuses
Bonduelle	Haricots borlotti sous vide		8,6	0,7	0,1	216	0,5	Java FS	légumineuses
Bonduelle	Lentilles vertes minute 2,5kg		10,6	0,7	0,1	8	0,02	Java FS, Bidfood	légumineuses
Bonduelle	Lentilles à la paysanne 4kg Easy Bag		5,8	0,6	0,1	392	1	Java FS, Solucious	légumineuses
Bonduelle	Lentilles 4kg Easy Bag		6,3	0,3	0,1	300	0,7	Java FS	légumineuses

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Econom	Haricots rouges kidney 4 kg	🍃	7,4	0,7	0,1	280	0,7	Solucious	légumineuses
First State	Haricots rouges 0,5l	🍃	4,4	0,3	0	120	0,3	Java FS	légumineuses
Heinz	Haricots sauce tomate 415g	🍃	4,7	0,2	0,1	240	0,6	Java FS	légumineuses
Victoria	Haricots rouges kidney 3l	🍃	4,4	0,3	0	120	0,3	Java FS	légumineuses



De Hobbit	Lupin fermenté fumé bio 6x 150g	✅ 🍃	21,4	6,2	1	40	0,1	Java FS	émincés
Garden Gourmet	Émincés végétaliens 8kg	✅ 🍃	22,5	4,7	0,4	252	0,63	Java FS, Bidfood	émincés
Greenway	Dés de filets vegan 2x 2,5kg	✅ 🍃	18,3	3,5	0,4	550	1,38	Java FS, Solucious, Bidfood	émincés
Nextera	Lanières de poulet végétarien 4kg	✅	21,7	6,7	0,7	600	1,5	Java FS, Solucious	émincés
Nextera	Lanières de steak végétarien 4kg	✅	23,6	7	0,8	640	1,6	Java FS, Solucious	émincés
Noble Health Food	Kebab végétarien 3x 1kg		12,6	6,8	0,8	813	1,96	Bidfood	émincés
Quorn	Quorn en dés 1kg	✅	10,4	1,8	0,8	200	0,5	Java FS, Bidfood	émincés
The Vegetarian Butcher	NoChicken Chunks vegan 1,75kg	🍃	21,4	4,8	0,6	680	1,7	Java FS, Solucious, Bidfood	émincés
Greenway	Gyros végétarien 2x 1kg	🍃	13,8	12,2	2,3	680	1,7	Solucious, Bidfood	gyros
Rico Professional	Gyros soja végétarien 3kg	✅	16,6	0,3	0	600	1,5	Java FS	gyros
Dr Oetker	Lanières végétariennes pour wok 1kg		18,6	10,5	5,3	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	wok
Rico Professional	Lanières végétariennes pour wok 3kg		16,9	10,2	1,2	680	1,7	Java FS	wok

TOFU, SEITAN, TEMPEH

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	G (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
De Hobbit	Hempfu bio 8x 200g		16,4	24,8	2,8	0	0	Java FS, Bidfood	hempfu
Bioline	Seitan tradition bio 200g		19	1,9	0,4	280	0,7	Solucious	seitan
Vegabites	Seitan bio 1,2kg		22,1	0,2	0	680	1,7	Java FS	seitan
Boni Bio	Tempeh bio 200g		17	9,2	1,2	120	0,3	Solucious	tempeh
De Hobbit	Tempeh bio 3kg		16,5	9,2	1,2	120	0,3	Java FS, Bidfood	tempeh
Boni Selection	Tofu bio végétarien 250g		10	5	1	20	0,05	Solucious	tofu
De Hobbit	Tofu bio 3kg		13,5	6,1	1	12	0,03	Java FS, Bidfood	tofu
De Hobbit	Tofu fumé bio 3kg		16,9	8,5	1,4	0	0	Java FS	tofu
De Hobbit	Tofu lamelles bio 3kg		17,8	15,8	2,2	400	1	Bidfood	tofu
De Hobbit	Tofu haché bio 4kg		17,4	11,5	2	520	1,3	Bidfood	tofu
De Hobbit	Tofu lamelles épicées bio 3kg		25,8	0,7	0,1	320	0,8	Bidfood	tofu

SAUCISSES

MARQUE	PRODUIT PAR 100 G		P (G)	V (G)	GS (G)	NA (MG)	SEL (G)	GROSSISTES	CATÉGORIE
Garden Gourmet	Sensational saucisse vegan 75x 80g	✓ 	14,8	10	4,4	440	1,1	Java FS	saucisses
Greenway	Saucisses aux fines herbes veggie 30x80g		13,2	15,7	1,2	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	saucisses
Noble Health Food	Saucisse campagnarde 48x 63g		13,9	1	0,1	760	1,9	Java FS	saucisses
Quorn	Saucisses vegan 2x 2,04kg	✓ 	14	10	3,8	320	0,8	Java FS, Bidfood, Solucious	saucisses
The Vegetarian Butcher	Saucisse végétarienne 80g	✓	12	6,2	1	520	1,3	Bidfood	saucisses
Vegabites	Saucisses de légumes 10x 100g		8,42	7,06	0,49	200	0,5	Bidfood	saucisses

QUELS CRITÈRES ONT ÉTÉ APPLIQUÉS ET SUR QUOI SONT-ILS BASÉS ?

Les quatre critères utilisés sont basés sur les normes et les directives du Conseil supérieur de la santé et ceux de "Kind en Gezin".

La quantité de fer, de vitamine B12 et de vitamine B1 auraient pu être prise en considération. Ils ne sont pas pris en compte dans la présente analyse car, dans la plupart des cas, leur quantité n'est pas mentionnée.

PROTÉINES

La viande est une source de protéines. Par conséquent, un substitut de viande doit également en contenir suffisamment, celles-ci sont essentielles à notre corps. Les légumineuses, les céréales, les noix et certains légumes sont de bonnes sources de protéines végétales. Pour répondre aux critères, un substitut de viande doit contenir au moins 10 grammes de protéines par 100 grammes.

SEL

Le Belge moyen mange trop de sel, environ 10 grammes par jour. La recommandation du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) est de consommer moins de 5 grammes par jour. Une consommation excessive de sel entraîne différents risques pour la santé. Or la majorité des substituts de viande contiennent du sel ajouté. Il est donc suggéré de ne pas dépasser 650 mg de sodium par 100 g. Ceci équivaut à environ 1,6 g de sel par 100 g.

GRAISSES ET GRAISSES SATURÉES

Les substituts de viande contiennent des quantités variables de graisses, tout comme la viande animale.

Lorsque l'on parle des graisses, il est important d'y inclure les graisses saturées. Celles-ci peuvent être potentiellement dangereuses car, lorsqu'elles sont consommées en excès, peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Il arrive souvent que les substituts de viande contiennent principalement des graisses insaturées, dites "saines", mais contiennent néanmoins une quantité importante de calories; c'est pourquoi un maximum de 10 grammes de graisses pour 100 grammes est fixé, avec un maximum de 5 grammes de graisses saturées.

CONCLUSION

Environ un tiers des substituts de viande obtient de bons résultats dans tous les domaines et constitue une bonne alternative. **En cuisine, vous pouvez utiliser de bons substituts de viande ou des moins bons, selon le contexte;** repas dans une cantine scolaire, hôpital ou établissement de soins devant répondre à des exigences nutritionnelles strictes. Dans ce cas, orientez-vous vers des alternatives telles que les légumineuses et les substituts classiques, ou tout type de substituts de viande équilibré (suivis d'une coche verte ✓ dans le tableau). Dans un fast food, vous pouvez plus facilement opter pour des substituts moins équilibrés. Dans ce contexte, le public vient principalement pour profiter d'un repas réconfortant; le critère nutritionnel est alors moins important. Dans un restaurant d'entreprise, vous pouvez alterner entre les bons substituts et les moins bons.

Avec **les légumineuses** préparées (en conserve, en bocal ou en sachet fraîcheur), vous constaterez que la teneur en protéines est souvent inférieure à la norme, mais ce n'est pas un problème. Les légumineuses présentent tellement d'autres avantages (faible teneur en sel et graisses, riches en fibres et fer) qu'elles restent fortement recommandées. Pour un plat riche en protéines, n'hésitez pas à augmenter la proportion des légumineuses.

L'utilisation **des boulettes, falafels et hamburgers** à base de légumineuses est différente : ces produits remplissent rarement les 4 critères. Ils contiennent trop peu de protéines et souvent trop de sel. Servez-les donc plutôt en complément d'un plat; par exemple, comme garniture d'un mijoté marocain qui contient déjà des pois chiches ou des lentilles comme source principale de protéines.

Les produits peu transformés, comme **les substituts de viande classiques (tofu, tempeh, seitan)**, obtiennent **presque toujours de bons résultats dans tous les domaines**. Comme la plupart des hachés veggie, elles sont riches en protéines, pauvres en graisses et ne contiennent pas de sel. La majorité des produits de la marque Quorn obtient également de bons résultats.

Les valeurs utilisées dans le tableau concernent **les produits bruts, dits non préparés**. Soyez donc attentifs et attentives lors de la préparation des substituts panés ou à cuisiner et gardez à l'esprit que l'utilisation d'une grande quantité de graisse n'est pas bénéfique pour votre santé. C'est particulièrement vrai pour les substituts panés qui doivent être frits ou cuits dans une grande quantité de graisse. Privilégiez les produits qui peuvent être préparés avec peu de matières grasses.

SOURCES

- **HGR**
www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf
www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019#anchor-36074
- **Kind en Gezin**
www.kindengezin.be/img/vegi-gidsVVK.pdf
- **Gezond Leven**
www.gezondleven.be/files/voeding/Overzicht-fiches-voedingsmiddelen-voedingsdrie-hoek.pdf
www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/vlees/hoe-kun-je-vlees-vol-waardig-vervangen
- **Evidence-based voedingsleer, eten en weten.** Patrick Mullie. Maklu Uitgever, 2015.
- **EOS Wetenschap**
www.eoswetenschap.eu/voeding/5-dingen-waar-je-best-op-let-als-je-een-vleesvervanger-koopt

EVA POUR FOOD PROFESSIONALS

EVA guide les professionnels de l'alimentation qui veulent cuisiner veggie plus souvent et de manière plus savoureuse. Vous êtes curieux, curieuse de savoir ce qu'EVA peut faire pour vous ?

- Sur [le site internet d'EVA](#), nous avons une section entière spécialement dédiée aux professionnels-le-s de la cuisine. Vous y trouverez des informations utiles, des conseils et de nombreuses recettes.
- Abonnez-vous à notre [newsletter](#) pro pour recevoir par email toutes les six semaines, l'actualité veggie, des recettes, des conseils et des événements importants.
- Participez à l'un de [nos ateliers](#). Vous apprendrez non seulement à cuisiner veggie, mais aussi à savoir comment mettre en valeur votre offre veggie.
- Vous recherchez un accompagnement sur mesure pour votre cuisine ? Alors vous êtes au bon endroit chez EVA. Contactez nous à professionals@evavzw.be.



www.evavzw.be/foodprofessionals
professionals@evavzw.be

Photographie: © Toos Vergote @toosplantbasedfood

avec le soutien de



dans le cadre de stratégie

