

OPTIONS DE PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Sources les plus élevées de protéines, de potassium et de phosphore pour la taille de portion indiquée

(Peut convenir aux personnes n'ayant pas de restrictions en matière de *potassium* ou de *phosphore*)

Sources de protéines d'origine végétale	Portion	Conseils nutritionnels et de préparation/cuisson
Protéines végétales texturées (TVP)	¼ tasse	<p>Produites à partir de graines de soya; servent souvent de substitut à la viande dans les produits à base de plantes sur le marché (par ex. haché sans viande)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/cuisson : se réhydrate dans l'eau chaude avant utilisation. Assurez-vous que le liquide est bien absorbé. Bien assaisonner et utiliser les TVP dans une foule de recettes prenant de la viande hachée. Par ex. pour des tacos ou des mini-galettes. <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'¼ tasse, environ : protéines 13 g, potassium 600 mg ou plus, phosphore 16 % de la valeur quotidienne, fibres 5 g</p> <p>*Attention à la taille des portions pour les personnes ayant des restrictions, compte tenu des teneurs élevées en potassium et phosphore.</p>
Tempeh	¼ tasse	<p>Pâte de graines de soya cuites, écrasées et fermentées. Texture ferme et saveur douce.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/cuisson : faites mijoter le tempeh dans un bouillon bien parfumé, par ex. On peut aussi l'émietter, le cuire à la vapeur, le poêler ou le faire sauter, et l'employer dans des ragoûts ou des plats braisés.

		<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Approximativement par portion : (¼ de tasse cuit)</p> <p>Protéines 8 g, potassium 170 mg, phosphore 110 mg, fibres 4 g par 100 g de tempeh</p> <p>* Attention à la taille des portions, car elles contiennent plus de potassium et de phosphore pour les personnes ayant des restrictions.</p> <p>Pour référence - ½ tasse de tempeh cuit - protéines 15-17 g, potassium 333-342 mg, phosphore 212-221 mg.</p>
Seitan	¼ tasse	<p>Produit à partir du gluten de farine de blé</p> <p>* Attention : la teneur en potassium et en phosphore peut varier en fonction des portions et en cas d'utilisation en grande quantité.</p> <p>Facteur nutritionnel (varie selon les marques et le produit pour la farine de gluten de blé vital)</p> <p>Approximativement par portion (¼ de tasse ou 30 grammes) :</p> <p>Protéines 22- 23 g, Potassium 24- 30 mg, Phosphore 78 mg</p> <p>Source de la recette : Wiley Online Library - Dialyse et Transplantation</p> <p>SEITAN EN MARINADE Donne 8 portions</p> <p>Boules de pâte de gluten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tasses de farine à forte teneur en gluten • 1 ½ tasse d'eau • 6 tasses de bouillon de légumes sans sel <p>Marinade</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 c. à thé de vinaigre de vin rouge • 1/2 c. à thé de mélasse • 1 pincée de poivre

		<ul style="list-style-type: none"> • 1 pincée de poudre d’ail • 1/2 tasse d’eau • 1/2 tasse d’huile d’olive vierge • 1/4 tasse de moutarde de Dijon • 1 soupçon de sauce piquante <p>Préparation du seitan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mélangez la farine de gluten avec l’eau (peu à peu) jusqu’à l’obtention d’une boule de pâte (semblable à de la pâte à tarte). Pétrissez pendant 5 min. Divisez la pâte en 2 boules. 2. Dans une grande marmite, recouvrez les boules de pâte de gluten des 6 tasses de bouillon. Amenez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter de 1 h 30 à 2 heures. Retirez du feu et laissez refroidir les boules de pâte. Coupez la pâte en tranches et déposez les « steaks » dans un grand plat allant au four. 3. Au mélangeur, passez le vinaigre de vin, la mélasse, le poivre moulu, la poudre d'ail, l'eau, l'huile d'olive, la moutarde et la sauce piquante jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez sur le seitan et faites mariner au moins 2 heures. 4. Les tranches de seitan peuvent remplacer la viande et être grillées au barbecue, sur la cuisinière ou cuites au four. Si vous ne les cuisinez pas immédiatement, conservez-les dans le bouillon au frigo; ou égouttez-les avant de les congeler. <p>Valeur nutritive par portion <u>de cette recette</u> : protéines 23 g, sodium 222 mg, potassium 31 mg, phosphore 78 mg</p>
<p>Edamames (se prononce edamamé)</p>	<p>½ tasse de fèves cuites</p>	<p>Fèves de soya immatures encore vertes. On les trouve décortiquées (fraîches ou congelées) ou encore en gousses. Bonne source de fibres à ajouter aux repas ou aux collations si cela convient au régime suivi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/cuisson : on peut les cuire (décortiquées ou en gousses) + ou – 5 minutes dans l’eau bouillante, les laisser refroidir et les manger telles quelles en collation. Ou les

		<p>ajouter à une soupe, les servir avec du riz et autres plats d'accompagnement.</p> <p>*Attention à la taille des portions et à la teneur plus élevée en potassium pour les personnes ayant des restrictions.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'½ tasse, environ : protéines 8-10 g, potassium 338 mg, phosphore 131 mg, fibres 4 g</p>
--	--	---

Bonnes sources de protéines et teneur modérée en potassium et phosphore pour la taille de portion indiquée

Avant de les inclure dans vos repas, consultez votre néphrologue ou diététiste agréé pour des recommandations sur les portions – également en cas de restrictions alimentaires.

Sources de protéines d'origine végétale	Portion	Conseils nutritionnels et de préparation/cuisson
Tofu - mou et soyeux	½ tasse	<p>Fabriqué en faisant coaguler du « lait » de soya, ce tofu a une texture molle et onctueuse et se défait facilement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/caisson : égouttez bien le bloc rectangulaire avant de le cuisiner. Entre souvent dans la composition de <i>smoothies</i> ou de soupes. <p>*Bien lire l'étiquette car la valeur nutritive peut varier grandement d'une marque à l'autre – surveillez les additifs de phosphate et de calcium en cas de restrictions alimentaires</p> <p>Idée de recette :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smoothie aux framboises et aux pêches (https://www.kidneycommunitykitchen.ca/fr/recettes/smoothie-aux-framboise-et-aux-peches/)
Tofu: mi-ferme	½ tasse	<p>La texture moyennement ferme aura un peu de caillé visible, et elle peut s'émietter plus facilement si on la fait sauter trop brutalement, ou se dégonfler si on la fait cuire à la poêle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/cuisson : essayer de le presser et de l'égoutter avant de le cuisiner. Convient bien aux recettes de braisés, de mijotés et de pâtisseries. <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de ½ tasse, environ : protéines 8-10 g, potassium 150 mg, phosphore 120 mg</p> <p>Idée de recettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauté à l'aubergine et tofu – Cuisine et santé rénale

		<ul style="list-style-type: none"> - Tofu frit en panure à l'anglaise avec ciboulette (https://kitchen.kidneyfund.org/recipe/pan-fried-tofu-with-eggs-and-chive/) (en anglais)
Tofu - ferme	¼ tasse	<p>Texture ferme avec grains serrés qui conservera sa forme même sous des techniques de cuisine plus énergiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation/cuisson : bien presser et égoutter avant de l'utiliser. Convient parfaitement aux cuissons à la poêle ou en friture. <p>Idée de recettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brouillade de petit-déjeuner vegan (en anglais) (https://kidneyrd.com/vegan-breakfast-scramble/) (conseil : n'hésitez pas à l'adapter à vos légumes préférés !) - Tofu et asperges rôtis au four (https://sweetsimplevegan.com/2019/09/sheet-pan-tofu-asparagus/) (en anglais) - Tacos de tofu émietté (en anglais) (https://itdoesnttastelikechicken.com/vegan-tofu-taco-crumbles/)
Tofu – extra-ferme	¼ tasse	<p>Texture très compacte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mode de cuisson : Pressé, égoutté ou congelé avant utilisation. Il convient parfaitement à la cuisson au four, à la cuisson à la poêle, à la friture, à la friture à l'air libre ou à l'ajout d'une sauce glacée.

		<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de ¼ tasse, environ : protéines 8-10 g, potassium 150 mg, phosphore 120 mg</p>
Boisson de soya	½ tasse	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de ½ tasse, environ : protéines 4 g, potassium 144 mg, phosphore 110 mg</p> <p>*Lire attentivement les étiquettes pour repérer les <i>additifs phosphatés</i> – tenir compte des recommandations en matière de portions en cas de restrictions alimentaires</p>
Pois chiches	½ tasse de pois cuits	<p>Un choix à envisager pour un apport supplémentaire de fibres et de protéines à vos repas.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'½ tasse de pois cuits, sans sel, environ : protéines 7-8 g, potassium 173 mg, phosphore 48 mg (absorption estimée), fibres 6-7 g</p> <p>Idées de recettes</p> <p>Salade de pois chiches au cari – Osez les saveurs! (myspiceitup.ca)</p> <p>Bouchées d'aubergines et pois chiches – Cuisine et santé rénale</p>
Boullghour	1 tasse de boullghour cuit	<p>Céréale, féculent et source de glucides et de fibres.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'1 tasse cuit, environ: protéines 6 g, potassium 123,8 mg, phosphore 72,8 mg, fibres 8-9 g</p> <p>*Attention à la taille des portions, teneur élevée en potassium et phosphore</p>

Sources les moins élevées de protéines et teneurs modérées en potassium et phosphore pour la taille de portion indiquée

Avant de les intégrer à vos repas, consultez votre néphrologue et diététiste pour des recommandations sur la taille des portions et en cas de restrictions

Sources de protéines d'origine végétale	Portion	Conseils nutritionnels et de préparation/cuisson
Fèves ou gourganes (grosses) Pois yeux noirs (niébés, doliques) Haricots mungo Haricots noirs	¼ tasse	<p>Pour ajouter des fibres et des protéines à vos recettes. À cuisiner en ragouts, soupes, en garniture dans des salades et en plats d'accompagnement.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'¼ tasse, environ : protéines 3-4 g, potassium 114-153 mg, phosphore 27- 34 mg (absorption estimée), fibres 2-6 g</p> <p>Note : le phosphore contenu naturellement dans ces aliments n'est pas aussi bien absorbé que celui des produits contenant des additifs phosphatés inorganiques.</p>
Haricots <i>Great Northern</i> Haricots blancs Haricots rouges Lentilles Haricots pinto Haricots de Lima	¼ tasse	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'¼ tasse cuite, non salés, environ : protéines 3-4 g, potassium 150-187 mg, phosphore 30-45 mg (absorption estimée), fibres 3-5 g</p> <p>*Des portions plus petites (environ ¼ tasse) peuvent contribuer à gérer les taux de potassium et de phosphore, si cela est recommandé par un professionnel de la santé.</p> <p>Idée de recette : Dahl de lentilles corail – Cuisine rénale</p>
Pois cassés	¼ tasse	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'¼ tasse cuite, non salés, environ : protéines 3-4 g, potassium 170-175 mg, phosphore 48-50 mg, fibres 3-4 g</p> <p>*Attention à la taille des portions, vu les teneurs en potassium et en phosphore</p>

Quinoa	1/2 tasse cuite	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de ½ tasse cuite, environ : protéines 4 g, potassium 159 mg, phosphore 140-150 mg</p> <p>*Attention à la taille des portions pour la teneur en potassium et en phosphore</p>
Cœurs de chanvre	1 c. à soupe	<p>Saupoudrez une petite quantité sur vos salades, ajoutez-la à vos smoothies ou utilisez-en une petite quantité dans vos pâtisseries comme source supplémentaire de fibres et de protéines.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de 1 c. à soupe, environ : protéines 3,3 g, potassium 116,6 mg, phosphore 150 mg, pas une source significative de fibres</p> <p>*Attention à la taille des portions pour la teneur en potassium et en phosphore</p>
Graines de citrouille ou de courge (décortiquées) Graines de tournesol (décortiquées) *préférez les non-salées	2 c. à soupe	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de 2 c. à soupe, environ : protéines 4-6 g, potassium 116-117 mg, phosphore 172-338 mg</p> <p>Par portion de 2 c. à soupe, environ : protéines 3-4 g, potassium 135 mg, phosphore 187-197 mg, fibres 1-2 g</p> <p>*Attention à la taille des portions – teneurs élevées en potassium et en phosphore</p>
Levure alimentaire ou levure nutritionnelle	2 c. à soupe	<p>Levure <u>désactivée</u> (contrairement à la levure <u>sèche</u>), elle a un léger goût de fromage et de noix -- bonne source de remplacement dans un régime sans produit laitier.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de 2 c. à soupe, environ : protéines 4-5 g, potassium 190-198 mg, phosphore 80 mg, fibres 2 g</p>

		<p>*Attention aux portions (potassium élevé) et autres contre-indications médicales. Il est recommandé d'en parler à un professionnel de la santé.</p> <p>Idée de recette : Sauce fromagée sans produits laitiers (en anglais)</p> <p>https://www.davita.com/diet-nutrition/recipes/sauces-seasonings/dairy-free-cheesy-sauce</p>
--	--	---

Sources plus faibles de protéines et teneurs faible à modérée en potassium et phosphore pour la taille de portion indiquée

Sources de protéines d'origine végétale	Portion	Conseils nutritionnels et de préparation/cuisson
Noix (de pécan, de Grenoble, de macadamia)	2 c. à soupe	<p>Préférez les non-salées, surveillez la fréquence de consommation</p> <p>*Attention : les personnes ayant des restrictions alimentaires devraient opter pour de plus petites portions.</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits) Par portion de 2 c. à soupe, environ : protéines 1-2 g, potassium 52-62 mg, phosphore 32-44 mg</p>
Couscous	1 tasse cuit	<p>Un substitut parfait au riz et autres féculents pour ajouter des fibres et des protéines à votre alimentation</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits) Par portion d'1 tasse, environ : protéines 5-6 g, potassium 92 mg, phosphore 34-35 mg, fibres 2-3 g</p> <p>Idée de recette : Salade de couscous</p>
Graines de lin moulues	1 c. à soupe	<p>Ajoutez à vos plats cuisinés, <i>smoothies</i> ou saupoudrez sur du gruau d'avoine pour un apport de fibres.</p>

		<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de 1 c. à soupe, environ : protéines 2 g, potassium 89 mg, phosphore 53 mg, fibres 1-2 g</p>
Beurre d'arachides / Beurre de noix	1 c. à soupe	<p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion de 1 c. à soupe, environ (selon les marques) : protéines 3-4 g, potassium 89-90 mg, phosphore 53-54 mg</p> <p>*Attention à la taille des portions et à une consommation exagérée (teneur élevée en potassium et phosphore)</p>
Orge	1 tasse d'orge perlée cuite	<p>À ajouter aux salades et soupes pour un apport supplémentaire de fibres</p> <p>Valeur nutritive (varie selon les marques et les produits)</p> <p>Par portion d'1 tasse cuite, environ : protéines 3-4 g, potassium 146 mg, phosphore 84-86 mg , fibres 5-6 g</p> <p>Idée de recette : Orge aux légumes rôtis à la méditerranéenne (en anglais) (https://www.themediterraneanandish.com/roasted-vegetables-barley-recipe/print/15566/)</p> <p>Conseil : réduisez la quantité de fromage féta et de pignons en garniture (facultatif) pour diminuer l'apport en potassium, sodium et phosphore</p>

Références :

1. Adapté de Becker et David, *Renal Nutrition Forum*, Vol 20 No 2
2. Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, version 2015
<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche>
3. *Osez les saveurs! Ajoutez du piquant à votre régime rénal* osezlessaveurs.ca
<https://www.osezlessaveurs.ca/>
4. *Suivre un régime végétarien avec une maladie rénale*, NKF
<https://www.kidney.org/atoz/content/vegetarian-diet-and-ckd>
5. Guide du tofu – sortes et comment les cuisiner, par Kelly Bone
<https://www.serious-eats.com/shopping-cooking-guide-different-tofu-types>
6. Tout, tout, tout sur le tofu
<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Everything-You-Need-to-Know-About-Tofu!.aspx>
7. Outil de recherche de FoodData Central <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/>
8. Sources alimentaires de phosphore <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Vitamins-and-Minerals/Food-Sources-of-Phosphorus.aspx>
9. Les meilleurs aliments faibles en phosphore pour une alimentation bonne pour les reins
<https://www.davita.com/diet-nutrition/articles/advice/top-low-phosphorus-foods-for-a-healthy-kidney-diet>
10. Un beau défi... choisir des noix et des graines plus souvent!
<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Protein/Your-Challenge-%E2%80%93-Choose-Nuts-and-Seeds-More-Often!.aspx>
11. Régime rénal : les meilleurs substituts au lait <https://blogs.davita.com/kidney-diet-tips/kidney-diet-tip-choosing-the-best-milk-substitute/>
12. Haricots et pois dans un régime adapté aux reins
<https://blogs.davita.com/kidney-diet-tips/beans-and-peas-in-your-kidney-diet/>

La Fondation du rein tient à remercier Karen Sevong MScFN RD CDE, pour avoir recherché et soumis ce contenu.