

Intérêt nutritionnel des substituts à la viande et optimisation de leur composition

9 février 2022

Après [avoir constaté](#) que le remplacement de la viande et des produits laitiers, par des substituts végétaux, ne permettait généralement pas d'assurer pleinement les apports en micro-nutriments des adultes, des spécialistes de la nutrition ont cherché à en optimiser la composition. Publiés en janvier 2022 dans l'*European Journal of Nutrition*, leurs travaux utilisent un panier de 159 produits végétaux, en évitant les produits ultra-transformés et en tenant compte des contraintes technologiques. En considérant le régime alimentaire d'un adulte français moyen, leur modélisation a permis de composer un substitut type à partir de 13 ingrédients. Il améliore sensiblement l'équilibre nutritionnel et les apports en micro-nutriments essentiels (vitamine B6, fer biodisponible, etc.), et sa composition inclut notamment des haricots blancs, des pois chiches et des poivrons. Au-delà de cette optimisation, les travaux montrent qu'un bon choix d'ingrédients permettrait d'améliorer les apports nutritionnels des produits végétaux, y compris pour des régimes plus spécifiques.

Source : [European Journal of Nutrition](#)