



Quelques aliments à la loupe : Le soja, tofu et tofu soyeux

Publié le 24 Oct 2018

■ Le soja

Le soja est un **aliment complet**.



Il contient des protéines, de nombreux éléments antioxydants, de la lécithine, riche en acides gras essentiels qui régularisent le taux de cholestérol et l'excès de graisses dans le sang.

Il existe de nombreux aliments à base de soja, germés ou fermentés : lait, tamari, tofu, tempeh, ... qui contiennent des teneurs en protéines plus élevées et aussi équilibrées que la viande.

Mais attention, certaines personnes sont **allergiques aux protéines de soja**.

■ Le tofu, tofu soyeux

Le tofu est du **lait de soja** que l'on laisse cailler et que l'on presse afin d'obtenir une pâte blanche.

Très riche en eau, il fournit les **huit acides aminés** essentiels à l'organisme, en plus des deux semi-essentiels, et se révèle être une très bonne **source de protéines** (pour 100 grammes de tofu = 18 grammes de protéines) et de fer.



Le tofu est peu calorique et a de **multiples vertus**. Il permet de réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang, de lutter contre l'hypertension artérielle et ses isoflavones aident à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

goût fade.

Plus digeste que la viande, le tofu est un aliment très utilisé par les végétariens car il se cuisine facilement malgré son

On le retrouve sous deux formes : le tofu ferme, qui est utilisé pour tout type de cuisine, et le tofu soyeux, plus crémeux, que l'on retrouve dans les sauces ou les soupes