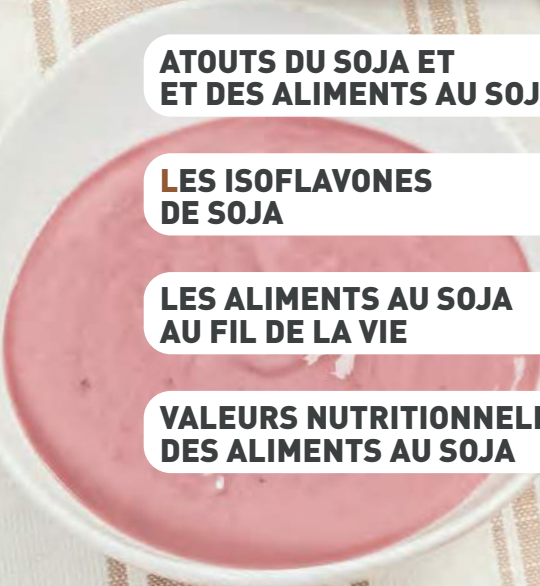




SOJAXA

Tout apprendre sur
la **composition nutritionnelle**
des aliments au **SOJA**

UNE LÉGUMINEUSE
FRANÇAISE 



**PRÉSENTATION DU SOJA
ET DES ALIMENTS AU SOJA** P2

**ATOUTS DU SOJA ET
ET DES ALIMENTS AU SOJA** P3

**LES ISOFLAVONES
DE SOJA** P4

**LES ALIMENTS AU SOJA
AU FIL DE LA VIE** P5

**VALEURS NUTRITIONNELLES
DES ALIMENTS AU SOJA** P6

Document
destiné aux
professionnels
de la **Santé**,
de la **Nutrition** et de
la **Restauration**



Présentation du soja et des aliments au soja

Le soja jaune

(Glycine max)

C'est une plante légumineuse originaire des régions chaudes du sud-est de l'Asie.

Les aliments issus du soja sont traditionnels dans les pays d'Asie depuis environ 5 000 ans.

Il est aujourd'hui cultivé dans plusieurs régions du monde et certains pays d'Europe, dont la France (le soja est arrivé en Occident à la fin du XIX^e siècle).

QUE SONT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses à graines ont des fruits sous forme de gousses. On en distingue plusieurs groupes : les **protéagineux** (pois sec, féverole, lupin), les **légumes secs** (pois chiches, lentilles, haricots secs, fèves), et les **oléo-protéagineux** comme le soja ou l'arachide.



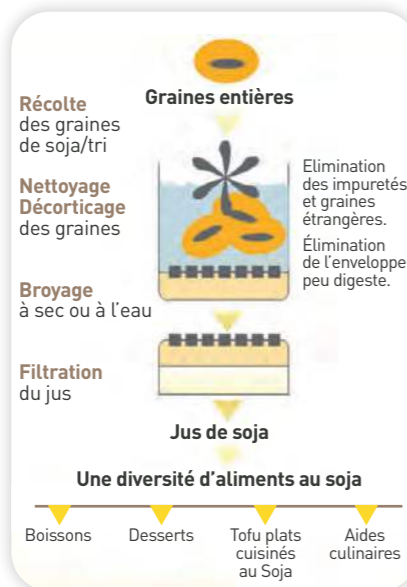
Les aliments au soja

Élaborés à partir de la graine de soja, ils se déclinent avec des goûts et des textures variés : boissons, tofu, desserts, aides culinaires et plats cuisinés à base de soja.

À noter : les consommateurs utilisent couramment les termes « lait », « yaourt » ou « crème » de soja, mais en Europe, sur le plan réglementaire, ces appellations sont réservées aux produits d'origine animale.

LES « POUSSÉS DE SOJA » : UNE ERREUR DE LANGAGE

Ces aliments n'ont rien à voir avec la graine de soja jaune. Il s'agit en fait des graines germées du haricot mungo (Vigna radiata), ou « soja vert ».



MIEUX CONNAITRE LES ALIMENTS AU SOJA

→ Traditionnellement, le jus de soja est obtenu à partir de graines de soja décortiquées, qui sont cuites dans de l'eau puis broyées. S'ensuit une simple étape de filtration (sans solvant chimique) pour éliminer la partie insoluble.

→ Le jus de soja est l'ingrédient de base des boissons au soja, qui peuvent être consommées natures ou agrémentées (ajout de calcium, sucre, vanille, chocolat...).

→ Le jus de soja est à l'origine des desserts au soja : il peut être fermenté ou gélifié afin d'obtenir respectivement des spécialités onctueuses ou fermes (desserts de type « yaourts » ou de type « crèmes »).

Il entre également dans la composition d'aides culinaires (ou « soja cuisine »), qui s'utilisent comme la crème fluide.

→ Le jus de soja donne aussi naissance au tofu : le jus est coagulé à l'aide d'un sel riche en calcium ou magnésium, puis le caillé obtenu est pressé sous une forme solide, blanche et ferme. Le tofu peut être consommé tel quel ou incorporé dans différentes recettes (salades, woks, quiches...). Il peut aussi entrer dans la fabrication de plats cuisinés.

→ Les texturés de soja sont une variante dans la façon de travailler la graine de soja qui est d'abord pressée pour extraire l'huile ; cela permet de récupérer une farine riche en protéines, qui est ensuite cuite sous pression. Le texturé alors obtenu est la base des produits traités au soja, comme les hachés, galettes, boulettes, ...

À noter : le procédé utilisé par les membres de la Sojaxa ne fait appel qu'à la pression et à la cuisson.

Le saviez-vous ?

LE SOJA EST UNE PLANTE ÉCOLOGIQUE

- Le soja est cultivé en France sur des terres agricoles depuis plus de 40 ans, en rotation avec d'autres cultures. Il ne cause aucune déforestation.
- la culture du soja nécessite peu ou pas de traitement car c'est une plante qui résiste aux ravageurs et aux maladies.
- Ses grandes racines ramifiées limitent l'érosion des sols et sa capacité à capter l'azote et ainsi fertiliser la terre en font une solution agricole durable.
- Du fait de tous ces nombreux atouts, le soja est bien adapté au mode de production biologique.



Absence d'OGM
Il est important de savoir :
• La culture du soja OGM est interdite en France (et même en Europe).
• L'un des engagements phares des adhérents de la Sojaxa est de garantir l'utilisation de soja non OGM dans leurs produits : pour s'en assurer, ils ont établi des partenariats étroits avec les producteurs français de soja et font réaliser des analyses régulières sur les graines.

100% FRANÇAIS et NON ISSU DE DÉFORESTATION

Atouts du soja et des aliments au soja



Dans un contexte de prise de conscience des liens entre la santé humaine, celle des animaux et l'état écologique global (concept « One Health »), depuis les années 2010, les Français se tournent vers les alternatives végétales, afin de réduire leur consommation de protéines animales.

La 4^e édition du Baromètre Sojaxa* révèle ainsi qu'en 2021, **60 % des Français interrogés déclaraient consommer des produits végétaux ou alternatives végétales** comme des boissons, desserts, plats cuisinés à base de soja, amande, avoine, coco... Parmi ces derniers, **37 %** déclarent consommer des boissons ou des desserts au soja.

76 % des consommateurs de produits au soja ont d'ailleurs l'intention d'en consommer autant ou davantage dans les 2 années suivantes.

Cette tendance de fond concerne surtout les générations les plus jeunes. En effet, le profil des consommateurs de produits au soja rajeunit : en 2021, 50 % d'entre eux ont moins de 40 ans.

Composition nutritionnelle de la graine de soja et des aliments



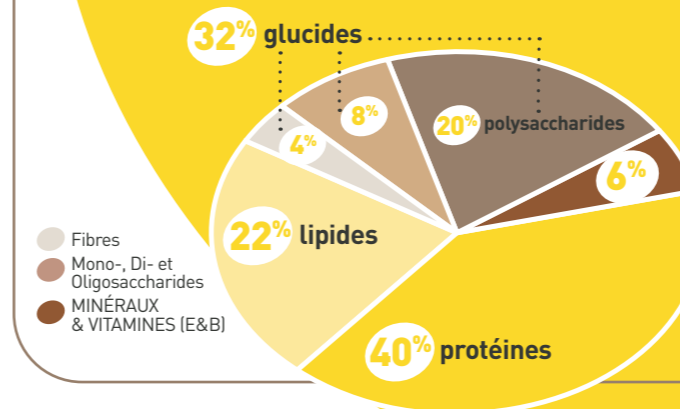
Une richesse en protéines

Avec une teneur d'environ **40%**, la graine de soja est riche en protéines végétales. Ces protéines apportent naturellement les **9 acides aminés essentiels en quantités satisfaisantes**. Elles présentent une digestibilité et une valeur biologique supérieures à celles des autres protéines végétales. Celle-ci est même proche de celle des protéines animales comme le lait ou l'œuf.

Un profil lipidique avantageux

La graine de soja contient environ **22%** de lipides, dont la qualité est particulièrement intéressante :

- Peu d'acides gras saturés (environ **15%** de matières grasses).
- Beaucoup d'acides gras polyinsaturés (**63%**), dont les acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3, dans un ratio de 7 environ.
- Pas de cholestérol (comme l'ensemble des végétaux).



Les aliments au soja dans l'équilibre alimentaire

Fabriqués à partir de la graine entière par des procédés simples, les aliments au soja restituent ses avantages nutritionnels :

- Protéines végétales de bonne qualité.**
- Profil lipidique avantageux** : ils apportent généralement peu de matières grasses, et sont pauvres en graisses saturées.
- Absence de lactose** : les boissons et desserts au soja conviennent donc aux personnes intolérantes au lactose.

De plus, les aliments au soja peuvent être enrichis en vitamines et minéraux ; de nombreux desserts et boissons sont enrichis en calcium et/ou en vitamine D.

À noter : l'enrichissement n'étant pas systématique, il convient de bien vérifier les indications mentionnées sur les étiquetages.

→ Les aliments au soja participent ainsi à mieux équilibrer le rapport protéines animales/protéines végétales et à contrebalancer l'excès fréquent d'acides gras saturés dans l'alimentation.

* 4^e Baromètre Sojaxa 2021-2022 « Les Français et les aliments au soja », mené par l'Institut QualiQuantum en décembre 2021.

Les isoflavones de soja

Les isoflavones : des composés naturels des plantes

Tous les végétaux contiennent des polyphénols, qui les aident à se défendre contre les bactéries ou les virus présents dans leur environnement. Chaque plante produit des polyphénols spécifiques.

Les isoflavones du soja sont la génistéine, la daïdzéine et la glycitéine, présentes dans la graine, notamment sous forme « glycosylées ».

LE SOJA CONTIENT-IL DES HORMONES OU DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Le soja ne contient pas d'hormones. Les polyphénols qu'il contient sont des isoflavones qui présentent une similarité de structure avec l'œstradiol (œstrogène humain) ; c'est pourquoi on les appelle aussi « phyto-œstrogènes ». Leur activité œstrogénique est environ 1 000 fois plus faible que celles des œstrogènes. Concernant les perturbateurs endocriniens, dans son rapport de 2021⁽¹⁾, l'Anses n'a pas sélectionné les isoflavones du soja dans la liste des substances prioritaires à évaluer. Par ailleurs, une revue de la littérature scientifique publiée en mars 2021 dans la revue *Critical review in food science and Nutrition*⁽²⁾ a examiné 417 études humaines et conclu que les isoflavones ne justifient pas une classification en tant que perturbateurs endocriniens.

Teneurs moyennes des aliments au soja

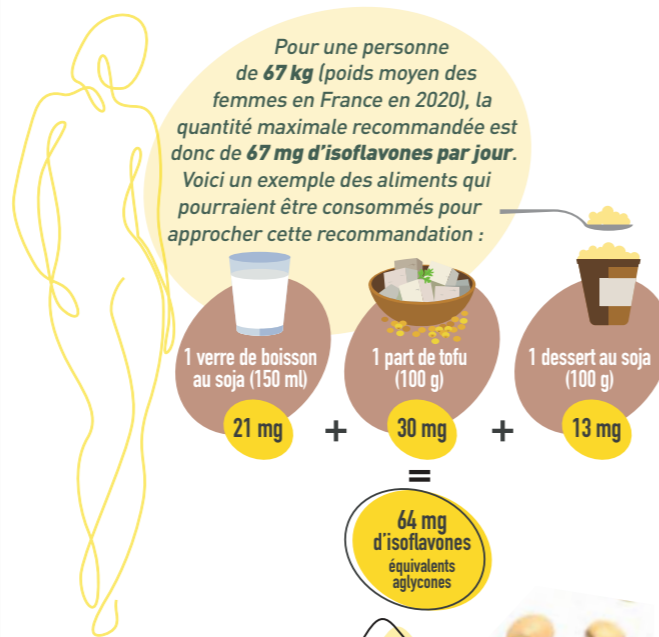
Les teneurs analysées dans les graines récoltées entre 2019 et 2021* sont en moyenne de **150 mg pour 100 g**. Lors de la transformation de la graine de soja en aliments et boissons au soja, une partie des isoflavones est éliminée.

Teneurs moyennes en isoflavones (équivalents aglycones) dans les produits élaborés par les adhérents de Sojaxe (base de données 2023 de Sojaxe : analyses réalisées par un laboratoire indépendant accrédité Cofrac, sur des échantillons fournis par les adhérents) :

● Jus de soja	13,7 mg/100 ml
● Dessert au soja	13,0 mg/100 g
● Tofu	29,5 mg/100 g
● Galettes de soja et produits traiteur	36,9 mg/100 g
● Soja Cuisiné	12,7 mg/100 ml

Recommandations et niveaux de consommation

En 2005, l'Afssa (aujourd'hui Anses) a reconnu l'intérêt de manger **1 à 2 aliments au soja par jour**. Et elle a proposé de limiter les apports en **isoflavones à 1 mg par kg de poids corporel et par jour** pour la population générale.



En France, la consommation d'isoflavones est faible.

Une enquête menée par Sojaxe et l'institut Nielsen en 2023 dévoile les enseignements suivants⁽³⁾ :

- Si près de 16% des Français consomment des aliments au soja, ils sont moins de 5% à en consommer plus d'une fois par semaine.
- Les consommateurs, même réguliers, ne consomment pas des aliments au soja tous les jours (de 1 portion tous les 4 jours à 1 portion tous les 3 jours, selon les catégories de produits).
- Ils sont très peu nombreux à cumuler les différentes catégories d'aliments au soja (moins de 1% des consommateurs de soja mélangent 2 catégories et moins de 0,6 % mélangent 3 catégories).
- En considérant une consommation cumulée de 4 catégories, les consommateurs réguliers atteindraient 32 mg d'isoflavones (équivalents aglycones) par jour de consommation.

(1) Anses, Élaboration d'une liste de substances chimiques d'intérêt en raison de leur activité endocrine potentielle, avril 2021
 (2) Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1895054>
 (3) Étude NIELSEN IQ - Panel Views cons Usage Mai 2023, concernant les foyers acheteurs de produits à base de soja identifiés dans le Panel Consommateurs Homescan Nielsen via leur comportement réel d'achat.
 « Le Soja : une légumineuse française » - Septembre 2023

Les aliments au soja au fil de la vie

Soja et végétalisation de l'alimentation

Portée par la jeune génération plus sensible à l'écologie et au bien-être animal, mais aussi par une partie grandissante de la population qui souhaite réduire sa consommation de protéines animales (« flexitarisme »), la végétalisation de l'alimentation se développe.

Sur le plan nutritionnel, cette transition alimentaire doit être accompagnée, lorsqu'elle s'effectue chez des adolescents qui ont encore des besoins spécifiques pour leur croissance. La première étape est d'identifier vers quel type de végétalisation se dirige le jeune. En effet, si la transition vers un régime végétal doit être encadrée par un suivi nutritionnel sérieux et une supplémentation systématique (notamment en fer et vitamine B12), le régime ovo-lacto-végétarien n'a généralement que peu d'incidence sur la croissance et le développement d'un adolescent.

Dans ce contexte, les aliments au soja jouent un rôle important car le soja est riche en protéines d'excellente qualité nutritionnelle.

Le soja est une légumineuse qui se distingue également par un profil lipidique intéressant (faible teneur en acides gras saturés, richesse en acides gras polyinsaturés) et une bonne digestibilité.

Les aliments au soja peuvent ainsi être consommés 1 à 2 fois par semaine, en alternance avec une autre source de protéines animales ou avec le duo légumes secs/céréales (végétaux dont les apports en acides aminés essentiels se complètent). Ils se déclinent sous de nombreuses formes notamment les nuggets et burgers, plébiscités par les jeunes publics.

Si les aliments au soja conviennent aux végétariens, ils ne leur sont pas réservés : pour l'ensemble de la population, ils ont des atouts nutritionnels complémentaires à ceux des denrées animales et ont un moindre impact environnemental.

Pour les femmes enceintes et allaitantes

L'Anses recommande de limiter la consommation à **1 aliment au soja par jour**.

Pour les nourrissons

Les aliments au soja sont des produits de consommation courante, qui ne répondent pas à la réglementation de l'alimentation infantile (0-3 ans). Cependant, une consommation occasionnelle peut être envisagée dans le cadre de la diversification et de l'éveil aux différents goûts. Dans ce contexte, les aliments au soja peuvent être introduits en petites quantités à partir de l'âge de 1 an. Ils sont digestes et généralement bien acceptés par les enfants. Dans certains cas comme l'allergie aux protéines de lait de vache, et ce à condition que la tolérance aux protéines de soja soit démontrée, la consommation d'aliments et boissons au soja peut être plus régulière, sur conseil médical uniquement.



Pour les enfants et adolescents

À partir de 3 ans, les aliments à base de soja peuvent jouer un rôle dans l'équilibre alimentaire : ils sont source de protéines de haute qualité et d'acides gras essentiels, tout en étant pauvres en acides gras saturés.

Les aliments au soja peuvent être consommés, en respectant la recommandation de ne pas dépasser **1 mg d'isoflavones par kg de poids par jour**

À noter : dans ses recommandations de 2020, le CNRC (Conseil National de la Restauration Collective) propose de limiter la fréquence de présentation des aliments au soja à 1 portion sur 20 menus, en application d'un principe de précaution très strict.

→ Pour la santé cardio-vasculaire

Les études menées jusqu'à présent montrent que la consommation régulière d'aliments au soja contribue au maintien d'une cholestérolémie et d'une pression artérielle normales. Et ce parce qu'ils ne contiennent pas de cholestérol, qu'ils sont à la fois pauvres en acides gras saturés, riches en insaturés (y compris en oméga-3 et oméga-6), riches en protéines, et qu'ils contiennent des isoflavones.

→ Pour les femmes à antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein

Il est conseillé de respecter la limite maximale de 1 mg par kg de poids corporel et par jour. Pendant ou après les traitements du cancer du sein, il est pour l'instant déconseillé aux patientes de consommer des aliments au soja.

→ En prévention du cancer du sein

Des études épidémiologiques ont suggéré que les populations qui consomment traditionnellement du soja (en Asie) présentent un risque moins élevé de développer certains cancers, comme le cancer du sein chez la femme.

Toutefois, cet effet protecteur n'est pas confirmé chez la femme occidentale. En 2015, l'Efsa a réalisé une revue de la littérature et a conclu que les données scientifiques disponibles ne mettent pas en évidence un lien défavorable entre la consommation d'isoflavones du soja et le risque de cancer du sein.

Valeurs nutritionnelles des aliments au soja

Ingrédients et plats au soja

Valeurs nutritionnelles moyennes des ingrédients et des plats au soja des marques appartenant aux adhérents Sojaxe, aux 100 g (données 2023) :

	Tofus fermes	Tofus soyeux	Quenelles et saucisses au tofu	Plats cuisinés	Galettes à la viande	Boulettes	Ingrédients	Boulettes de bœuf cuites*
Energie (kJ)	604	226	670	529	846	968	652	906
Energie (kcal)	145	54	160	126	203	232	157	217
Graisses (g)	8,6	2,9	9,1	4,2	10,3	11,8	5,4	13,3
dont acides gras saturés (g)	1,5	0,5	1,3	0,7	1,7	1,4	0,8	4,9
Glucides (g)	1,4	1,4	4,1	13,5	10,7	15,0	5,4	5,7
dont sucres (g)	0,8	0,9	1,4	2,1	2,0	3,0	2,0	2,0
Fibres alimentaires (g)	3,0	0,8	4,0	5,5	4,6	6,3	5,3	0,6
Protéines (g)	14,0	5,2	13,6	5,8	14,5	13,2	16,2	18,5
Sel (g)	0,55	0,03	1,14	0,73	1,17	1,13	1,06	1,13
Conditionnements	de 100 g à 500 g	de 120 g à 400 g	de 40 g à 220 g	de 220 g à 280 g	de 90 g à 200 g	de 180 g à 250 g	de 130 g à 500 g	

* Valeurs issues de la table du Ciqual (disponible sur <https://ciqual.anses.fr/>)

Points-clés

- Les ingrédients et plats au soja sont sources ou riches en protéines végétales.
- Les tofus soyeux sont pauvres en matières grasses.
- Les ingrédients et plats au soja sont majoritairement pauvres en graisses saturées.
- À l'exception des tofus soyeux, les ingrédients et plats au soja sont sources de fibres ; certains en sont même riches.
- Le tofu et le haché végétal sont riches en protéines et présentent un profil lipidique avantageux : pas de cholestérol, moins d'acides gras saturés que les produits d'origine animale.
- Certains tofus et certaines galettes au soja sont sources de fer et/ou de magnésium (selon le sel utilisé pour former le caillé).
- Certains hachés végétaux, boulettes cuisinées et steaks cuisinés sont riches en potassium ; certains plats complets sont également sources de potassium.

Boissons au soja

Valeurs nutritionnelles moyennes des boissons au soja des marques appartenant aux adhérents Sojaxe, aux 100 ml (données 2023) :

	Nature	Nature légèrement sucrée	Calcium nature	Calcium nature légèrement sucrée	Aromatisée (vanille, chocolat...)	Calcium aromatisée (fruits, vanille...)	Lait de vache 1/2 écrémé nature*
Energie (kJ)	163	192	138	162	267	247	198
Energie (kcal)	40	46	33	39	64	59	47
Graisses (g)	2,0	2,1	1,8	1,7	2,1	1,8	1,6
dont acides gras saturés (g)	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	1
Glucides (g)	1,2	3,0	0,0	2,5	7,1	7,4	4,8
dont sucres (g)	0,6	3,0	0,0	2,5	6,1	6,3	4,7
dont lactose (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7
Fibres alimentaires (g)	0,6	ND	0,6	0,5	0,8	0,5	0,0
Protéines (g)	3,7	3,7	3,3	3,2	3,5	3,0	3,3
Sel (g)	0,03	0,05	0,09	0,07	0,12	0,14	0,09
Calcium (mg)	ND	ND	120	128	ND	120	117
Vitamine D (µg)	ND	ND	0,75**	0,75**	ND	0,75**	< 0,5
Conditionnements	500 ml 1 L	1 L	1 L	1 L	20 cl 1 L	1 L	

Points-clés

- Les boissons au soja sont riches en protéines végétales.
- Elles sont pauvres en matières grasses et en graisses saturées.
- Elles ne contiennent ni cholestérol, ni lactose.
- De nombreuses boissons au soja sont enrichies en calcium, en moyenne à 120 mg/100 ml (15 % de l'AR).
- Certaines boissons sont sources de vitamines D2, B2 et B12.
- La teneur moyenne en vitamine D des boissons au soja enrichies** est de 0,75 µg pour 100 ml, soit 15 % de l'AR.

ND : non disponible

* Valeurs issues de la table du Ciqual (disponible sur <https://ciqual.anses.fr/>)

** L'enrichissement n'étant pas systématique, bien vérifier les indications mentionnées sur l'étiquetage des produits.

Aides culinaires au soja

Valeurs nutritionnelles moyennes des aides culinaires au soja des marques appartenant aux adhérents Sojaxe, aux 100 ml (données 2023) :

	Fluides 5% MG	Fluides 12-13% MG	Fluides 14-18% MG	Crème légère de lait (vache) 15-20% MG*
Energie (kJ)	307	565	633	798
Energie (kcal)	74	136	153	194
Graisses (g)	5,0	12,3	15,1	18,7
dont acides gras saturés (g)	0,7	1,5	1,9	12,7
Glucides (g)	3,6	2,1	1,3	2,9
dont sucres (g)	1,6	1,2	0,9	2,9
dont lactose (g)	0,0	0,0	0,0	2,9
Fibres alimentaires (g)	0,8	1,1	0,6	< 3
Protéines (g)	3,3	3,1	2,5	2,6
Sel (g)	0,07	0,05	0,14	0,08
Conditionnements	20 cl	20 cl 50 cl	20 cl 25 cl	

* Valeurs issues de la table du Ciqual (disponible sur <https://ciqual.anses.fr/>)



Points-clés

- Les aides culinaires au soja à 14-18 % de matières grasses présentent une teneur en graisses un peu inférieure à celle de la crème de lait allégée classique à 15-20 % de matières grasses, et leur profil lipidique est plus avantageux : pas de cholestérol, moins d'acides gras saturés, plus d'acides gras essentiels.
- Source de protéines végétales.
- Les aides culinaires au soja fluides à 5 % de matières grasses sont pauvres en graisses saturées et sources de protéines végétales.
- Les autres aides culinaires au soja sont moins riches en graisses, donc moins caloriques.

Desserts au soja

Valeurs nutritionnelles moyennes des desserts au soja des marques appartenant aux adhérents Sojaxe, aux 100 g (données 2023) :

	Fermentés nature	Fermentés fruits ou vanille	Types crèmes vanille	Types crèmes chocolat	Types crèmes cappuccino	Types crèmes café ou	Types crèmes caramel	Yaourt nature (lait de vache 1/2 écrémé)*	Crème dessert chocolat (lait de vache)*
Energie (kJ)	177	328	348	399	356	402	428	191	546
Energie (kcal)	43	78	82	95	84	95	102	46	130
Graisses (g)	2,3	2,1	1,7	2,2	1,7	1,9	3,0	1,5	4
dont acides gras saturés (g)	0,4	0,3	0,3	0,7	0,3	0,3	0,3	1,0	2,6
Glucides (g)	0,0	10,6	13,5	14,7	13,8	16,0	14,8	2,7	19,9
dont sucres (g)	0,0	10,1	10,5	11,5	10,5	12,8	11,6	2,7	16,5
dont lactose (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	4,5
Fibres alimentaires (g)	0,9	0,8	0,4	1,2	0,3	0,5	0,5	< 3	0,7
Protéines (g)	4,3	3,7	3,1	3,4	3,3	3,3	3,4	4,0	3,4
Sel (g)	0,17	0,10	0,13	0,12	0,18	0,30	0,15	0,11	0,15
Calcium (mg)	120**	120**	120**	120**	120**	120**	120**	128	123
Conditionnements	100 g 500 g	100 g 500 g	100 g 115 g, 50cl	100 g 115 g, 50cl	100 g	100 g	100 g	100 g	

Points-clés

- Les desserts au soja sont sources ou riches en protéines végétales.
- Ils sont pauvres en matières grasses et en graisses saturées.
- Ils ne contiennent ni cholestérol ni lactose. De nombreux desserts au soja sont enrichis en calcium**, en moyenne à 120 mg/100 ml (15 % de l'AR).

* Valeurs issues de la table du Ciqual (disponible sur <https://ciqual.anses.fr/>)

** L'enrichissement n'étant pas systématique, bien vérifier les indications mentionnées sur l'étiquetage des produits.



Les aliments au soja : votre mémo

→ Le soja fait partie des légumineuses. Il est cultivé en France en rotation avec d'autres cultures sur des terres traditionnelles agricoles, il n'entraîne donc aucune déforestation.

→ Les aliments au soja se déclinent avec des goûts et des textures variées : boissons, desserts, aides culinaires, ingrédients et plats cuisinés.

→ Les aliments au soja restituent nombre des avantages de la graine entière de soja : protéines végétales de bonne qualité

+ profil lipidique avantageux + absence de lactose.

→ En 2005, l'Afssa (ANSES) a reconnu l'intérêt de manger 1 à 2 aliments au soja par jour. Et elle a proposé de limiter les apports en isoflavones à 1 mg par kg de poids corporel et par jour pour la population générale.

Pour atteindre cet **apport maximal** conseillé, une **femme adulte** devrait consommer **3 portions d'aliments et boissons au soja** tous les jours.

→ En France, la consommation d'isoflavones est faible :

- Moins de 5% de la population consomme des aliments au soja plus d'une fois par semaine.
- Les consommateurs, même réguliers, ne consomment pas des aliments au soja tous les jours (de 1 portion tous les 4 jours à 1 portion tous les 3 jours).



SOJAXA est l'association pour la promotion des aliments au soja français.

Sojaxa est un collectif qui rassemble des entreprises proposant des produits au soja issu de **cultures françaises, sans OGM**. La mission de Sojaxa est de faire connaître et reconnaître au plus grand nombre les **atouts nutritionnels et environnementaux du soja** français dans le cadre d'une alimentation diversifiée et équilibrée.

Les références des études citées dans cette brochure sont disponibles auprès de la Sojaxa. Les valeurs nutritionnelles spécifiques pour les produits de chaque marque sont disponibles sur les sites internet des adhérents.


SOJAXA



Pour plus d'informations sur les aliments au soja :

www.sojaxa.com

Sur YouTube :

SOJAXA @sojaxa1567

Sur Spotify et Deezer :

podcasts SOJAXA

"Végétalisation de l'alimentation : produits au soja et nutrition"



Avec le soutien de

 **Terres Univia**
l'interprofession des huiles et protéines végétales

LES ADHÉRENTS



www.alpro.com



www.lsdh.fr



www.soy.fr

www.cerealbio.fr



www.sojasun.com

www.sojade.eu