

LE SOJA

Une petite graine
qui n'a pas fini de vous surprendre



NS Food
service

CULTIVER LE GOÛT DU VEGGIE À VOS CÔTÉS

LE SOJA :

UNE HISTOIRE QUI NE DATE PAS D'HIER

De l'Asie aux Amériques, en passant par l'Europe

~3 000 ANS AV J-C

Premières cultures du soja en Asie pour l'alimentation humaine.

Petit à petit les formes alimentaires se diversifient : miso, tempeh, tofu...



16^{ÈME} SIÈCLE

Arrivée du soja en Europe grâce à un botaniste allemand qui le rapporte après un séjour au Japon.

19^{ÈME} SIÈCLE

Premières cultures aux États-Unis.

Le soja devient très rapidement un incontournable dans l'alimentation animale aux États-Unis comme en Europe.



À PARTIR DES ANNÉES 1980

La culture du soja se développe en France sur des terres agricoles.

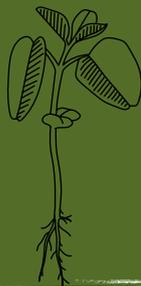
Il est utilisé en alimentation animale mais aussi humaine pour ses atouts nutritionnels.



ET LE SOJA CHEZ NS^{Food} Service ?

1982

Naissance de la marque SOY, pionnière du tofu en France.



40 ans

que Nutrition & Santé participe à la végétalisation de l'alimentation en proposant des produits à base de soja bio, sans OGM et cultivés dans le Sud-Ouest de la France.

CULTIVER UN SOJA FRANÇAIS TOUJOURS PLUS VERT(UEUX) !

LE SOJA, UNE CULTURE NATURELLEMENT RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

- Limite l'utilisation de fertilisants : il capte l'azote dans l'air pour se nourrir et le restitue dans le sol. Il est également un atout pour les rotations des cultures et leur diversification.
- Limite l'érosion du sol grâce à l'importante ramification de ses racines. Il améliore ainsi la structure du sol.
- Nécessite peu de traitements phytosanitaires car relativement peu sensible aux maladies.

CHEZ NUTRITION & SANTÉ, NOUS NOUS ENGAGEONS POUR UN SOJA ENCORE PLUS RESPONSABLE...

Une filière soja Bio, sans OGM et locale



Nous soutenons depuis les années 80 la filière soja Bio du Sud-Ouest, aujourd'hui la 1^{ère} filière de production de soja en France.

Nos partenaires, coopératives et agriculteurs, sont situés à moins de 250 km de notre atelier de fabrication.

Nous travaillons en partenariat depuis plus de 40 ans dans un esprit gagnant - gagnant.

Enfin, nous participons à des projets pour améliorer la biodiversité autour des champs avec, par exemple, la plantation de jachères fleuries ou de haies.



ALLER ENCORE PLUS LOIN...

D'ici 2030, engager nos partenaires dans une filière soja Bio et agroécologique, via de la formation et des contrats sécurisant leur transition, pour :

- Régénérer les sols et leur redonner vie
- Préserver toujours plus la qualité de l'eau
- Être résilient vis à vis du changement climatique



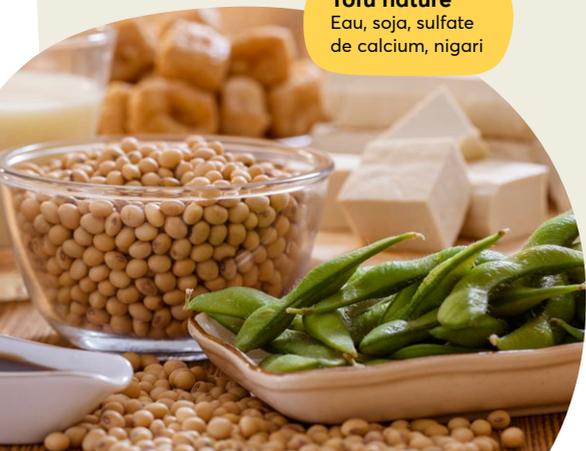
DE LA GRAINE DE SOJA

AUX ALIMENTS

Une transformation utile, respectueuse des qualités nutritionnelles de la graine

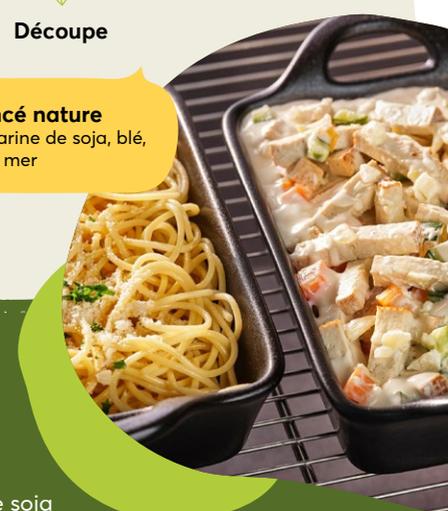
Le soja fait partie des légumineuses à graines, qui **ne sont pas consommées brutes**. Il est **nécessaire de le transformer** pour pouvoir l'utiliser en cuisine.

De la graine au jus de soja



De la graine aux émincés et texturés de soja

La farine de soja est extrudée afin d'obtenir un ingrédient utilisable dans de nombreuses recettes. C'est un peu le même principe que le popcorn qui gonfle sous l'effet de la température et de la pression.



LES ENGAGEMENTS N^{Food} service

- Des **process de fabrication simples** faisant appel à des opérations mécaniques et sans solvant pour **préserver les qualités nutritionnelles** de la graine de soja
- Des produits **labellisés Bio**
- Des **ingrédients simples** et connus de tous
- Des équipes R&D et qualité dédiées, spécialisées dans l'alimentation végétale
- **Un recours limité aux additifs**

LES INTÉRÊTS NUTRITIONNELS DU SOJA

DANS UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE

À LA DÉCOUVERTE DE LA RICHESSE EN NUTRIMENTS DU SOJA

38%

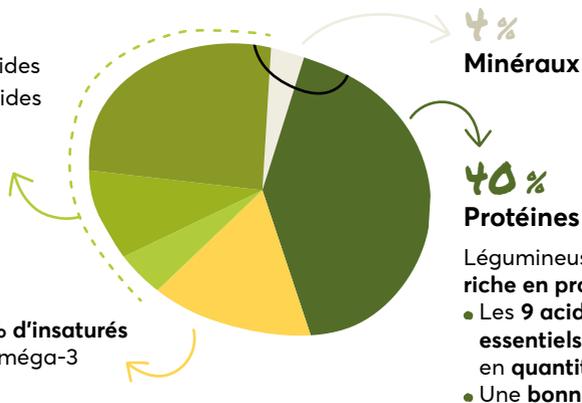
Glucides

- 24 % Polysaccharides
- 9 % Oligosaccharides
- 5 % Fibres

18%

Lipides

- Acides gras : 85 % d'insaturés dont + de 7 % d'oméga-3
- Vitamine E



4%

Minéraux

40%

Protéines

- Légumineuse la plus riche en protéines :
- Les 9 acides aminés essentiels sont présents en quantités suffisantes
- Une bonne digestibilité

UN INGRÉDIENT QUI RÉPOND AUX RECOMMANDATIONS DU PNNS !

Plus de végétal dans nos assiettes !

Augmenter la consommation des légumes secs

Augmenter les apports en fibres

Source : mangerbouger.fr

LES ATOUTS NUTRITIONNELS DES PRODUITS NUTRITION & SANTÉ FOOD SERVICE POUR UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE

Aides culinaires Boissons



Apports en protéines et/ ou fibres et faible apport en graisses saturées.

Tofu Produits à base de tofu



NUTRI-SCORE



Émincés



Doypacks



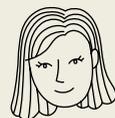
POINT SUR LES ISOFLAVONES

- Appartiennent à la famille des polyphénols, molécules naturelles, présentes dans tous les végétaux
- Spécifiques au soja
- Antioxydants jouant un rôle de protection de la plante
- Activité biologique très faible chez l'Homme

Que disent les recommandations ?

L'ANSES a défini un apport maximal de 1 mg/kg poids corporel/jour.

Limites recommandées par l'ANSES



60 mg/j
Femme et adolescent de 60 kg



25 - 30 mg/j
Enfant (7-11 ans) de 25 à 30 kg

Je peux manger 70 g de tofu nature par jour, soit un apport de 21 mg d'isoflavones. Cela respecte les recommandations de l'ANSES.



15 - 20 mg/j
Enfant (3-6 ans) de 15 à 20 kg

*Nous analysons la quantité d'isoflavones contenue dans nos produits préparés avec du soja. Ces analyses sont disponibles sur simple demande.

Teneurs moyennes en isoflavones (équivalent-aglycones) dans les produits Nutrition & Santé*

30 mg / 100 g de tofu



26 mg / 100 g de galette de tofu



22 mg / 100 g de bâtonnets moelleux



11 mg / 100 g de soja cuisine



LE SAVIEZ-VOUS ?

Consommation d'isoflavones en France¹

- 1 à 2 mg/jour en moyenne

- 10 à 20 mg/jour pour les consommateurs réguliers de produits à base de soja

1. Source : INCA 3, 2017 Calcul réalisé à partir de données de consommation de produits à base de soja (2 à 4g/jour en France, 103 g pour les consommateurs réguliers de produits à base de soja).



TOUS EN CUISINE

AVEC NUTRITION & SANTÉ !

Une diversité de formes produits pour varier les plaisirs
et permettre une cuisine végétale créative, colorée et gourmande !



À cuisiner



Aides culinaires



À réchauffer



Prêt à consommer

Pour que le repas végétarien devienne le nouveau rituel gourmandise
de votre établissement, faites confiance aux solutions

NS Food
service

Nous contacter :

foodservice@ns-group.com
nutritionetsante-foodservice.fr

Nutrition & Santé SAS, Route de Castelnaudary 31 250 Revel - RCS Toulouse B 720 801 497
Crédits photos : Patrick Galibert (Photographe), Florence Rigaud (Styliste culinaire), Adobe stock

