



# VIANDES, POISSONS ET OEUFS

## POURQUOI FAUT-IL MANGER DES PRODUITS CARNÉS ?

La viande, le poisson et les œufs sont des aliments sources de protéines de qualité. Les protéines servent à construire les cellules de notre corps: muscles, tendons .... Ils sont comme les briques d'une maison.

Les protéines participent à la construction osseuse, au renouvellement de la masse musculaire, à la défense de l'organisme et favorisent la croissance.

Seuls les aliments d'origine animale apportent de la vitamine B12 nécessaire à la fabrication des globules rouges.

La viande et le poisson sont de bonnes sources de fer. Ce dernier permet de transporter l'oxygène dans toutes les cellules de notre corps.

La consommation de poisson gras est encouragée car ils sont riches en "matières grasses essentielles" et en oméga 3 qui ont un rôle protecteur pour notre organisme.



## LES TYPES DE VIANDES CONSOMMÉES

Les viandes de boucherie : Ce terme désigne la chair (le muscle) des animaux comestibles élevés pour la consommation.

Elles sont classées en 3 catégories:

- Les viandes rouges: le bœuf et le mouton
- Les viandes blanches: le veau, l'agneau et le chevreau
- La viande rosée: le porc

Les volailles regroupent: le poulet, la poule & les œufs, la pintade, le canard et le lapin.

Les poissons regroupent:

- 19000 espèces de poissons répertoriées dans le monde dont 1200 sont ou seraient consommables par l'homme. Seule une trentaine arrive jusqu'à l'étal du poissonnier et nous en consommons régulièrement un peu moins d'une dizaine.
- les crustacés
- les coquillages et les mollusques

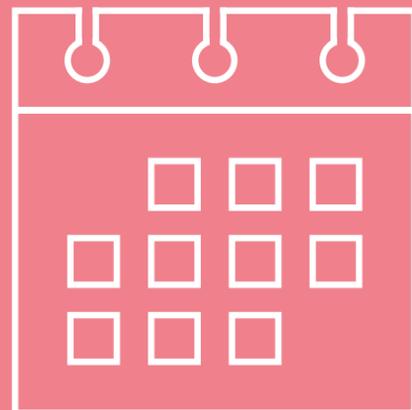


## LES FRÉQUENCES

1 à 2 fois par jour, en variant les sources.

Poissons: 2 fois par semaine, dont un poisson gras (maquereau, sardine, hareng et saumon).

Charcuterie et les produits traités en salaison, gras et salés: Limiter leur consommation (1 fois tous les 15 jours) et privilégier le jambon blanc et le jambon de volaille.



## LES FAUX AMIS

Les cordon bleu, rissoles, kebab, nuggets et tous les produits (ultra) transformés sont à limiter.

La liste de leurs ingrédients est longue, ils sont chargés d'additifs et sont riches en lipides.

On encourage plus que jamais, une cuisine "maison" mettant en valeur des produits simples, locaux et de qualité.

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Alterner les sources de protéines et proposer des plats végétariens peut répondre aux objectifs nutritionnels.

L'apport en protéines, fer et vitamines (notamment B12, présente exclusivement dans les aliments d'origines animale) doit être préservé.

Pour cela on va donc diversifier les sources de protéines, en consommant, des œufs, des produits laitiers et des aliments sources de protéines végétales: légumes secs, soja, céréales ou encore fruits à coques

