

Par quoi remplacer la viande?



Pour être au top :
On limite la viande à maximum une fois par jour
On évite les viandes ultra-transformées



01/ Les légumineuses

Pois chiches, lentilles, haricots rouges, blancs, bruns, noirs, soja, pois cassés... Il y en a pour tous les goûts. Un aliment plein de bons nutriments pour remplacer la viande au moins 1X/semaine. L'idéal étant d'en consommer beaucoup plus souvent!



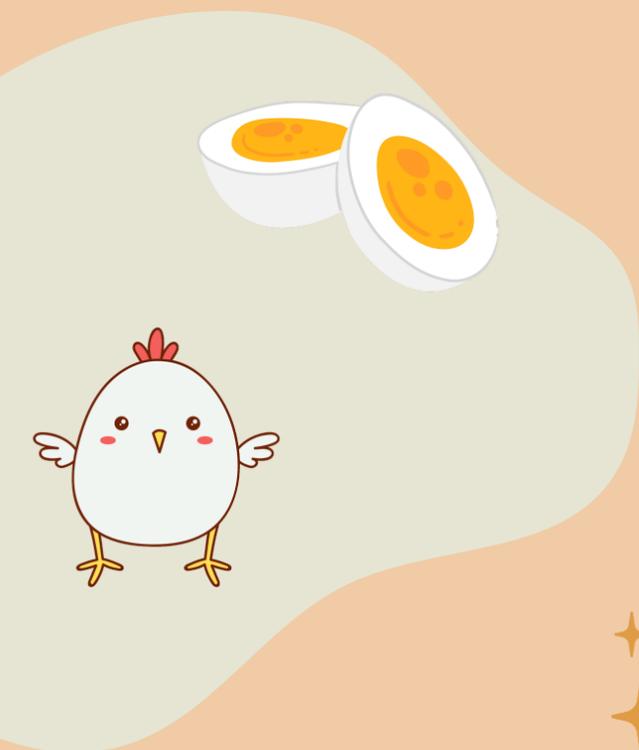
02/ Le poisson

La viande peut facilement être remplacée par du poisson ou des fruits de mer 1X/semaine. On choisit de préférence du poisson gras pour sa richesse en omega-3.
Poisson gras: saumon, sardine, hareng, maquereau...



03/ Les œufs et la volaille

La viande "blanche" et les œufs remplacent très bien la viande rouge pour compléter l'assiette. Riche en protéines et vitamines. Peu calorique si choisi non transformée.



04/ Alternatives végétales peu transformées

De nombreux aliments à base de végétaux peuvent agrémenter votre assiette à la place de la viande: Setan, Tofu, Tempeh, Quorn... Veillez cependant à les éviter sous forme ultra-transformées comme par exemple, certains steaks VG.

