

Comment remplacer la viande en couvrant ses besoins nutritionnels

La viande apporte des éléments essentiels, comme :

- **Des protéines**
- **Du fer**
- **De la vitamine B12**

Ces éléments doivent être présents chaque jour dans l'alimentation pour couvrir les besoins de notre corps.

Il y a des aliments autres que la viande et le poisson qui apportent ces éléments :

	Recommandations	Aliments végétariens
Protéines	Consommer 1 portion d'aliment riche en protéines et 3 portions de produits laitiers par jour	Oeufs Tofu Légumineuses Produits laitiers
Fer	Consommer régulièrement plusieurs aliments source de fer, idéalement avec une source de vitamine C comme les crudités	Oeufs Tofu Quinoa Seitan Légumineuses Céréales complètes Pain complet Fruits à coques Légumes verts
Vitamine B12	Consommer régulièrement plusieurs aliments source de vitamine B12	Oeufs Produits laitiers

Consommation de viande responsable

La consommation de viande n'est pas indispensable. En cas de consommation, faire attention à :



La qualité :

- **Provenance locale**
- **Bonnes conditions d'élevage**



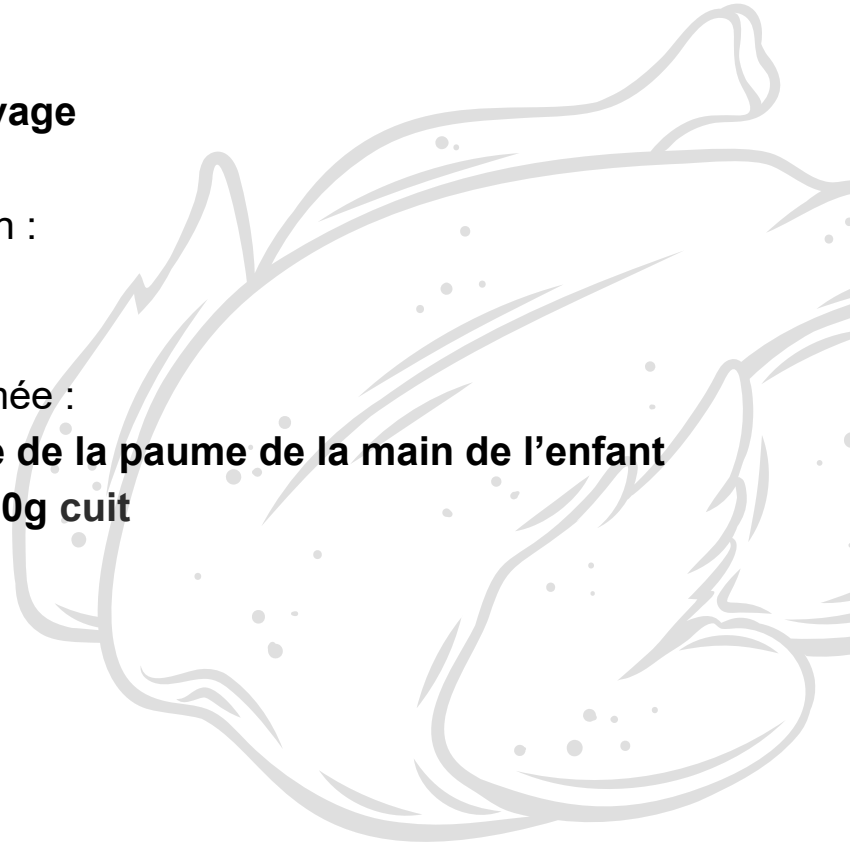
La fréquence de consommation :

- **2-3 portions par semaine**



La taille de la portion consommée :

- **Pour les enfants : la taille de la paume de la main de l'enfant**
- **Pour les adultes : 80 à 100g cuit**



Pourquoi ?

- La consommation de viande a un impact important sur l'environnement
- Il faut 10 fois plus d'eau pour produire 1 kilo de viande par rapport à 1 kilo de riz
- Consommer trop de viande rouge et de viande transformée augmente le risque de maladies non transmissibles, comme :
 - le cancer du côlon
 - les maladies cardio-vasculaires