

Exemple de fréquences idéales de consommation des aliments avec des protéines



Recommandations Fourchette verte

Viande sous toutes ses formes
2-3 fois par semaine

Poisson
1 à 4 fois par mois

Aliments à privilégier :

- De saison et de la région
- Les moins transformés par l'industrie (au maximum 5 ingrédients)

Exemple de fréquences idéales de consommation des aliments avec des protéines sur une semaine avec 14 repas principaux

Aliments	Fréquences
Viande (toute forme y compris charcuterie)	2-3 fois
Poisson	1 fois
Fromage, fromage frais, fromage blanc	5 fois
Oeuf	2 fois
Légumineuses: lentille, pois-chiche, etc.	2 fois
Tofu, tempeh, seitan, etc.	1-2 fois