

Quelles sont les alternatives à la viande ?

La viande apporte des nutriments essentiels tels que :

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

Ces nutriments doivent être apportés quotidiennement afin de couvrir nos besoins, et certaines alternatives végétariennes peuvent contribuer à cet apport :

	Recommandations	Alternatives végétariennes
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. Cependant si elle est consommée, veiller à :



La qualité :

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



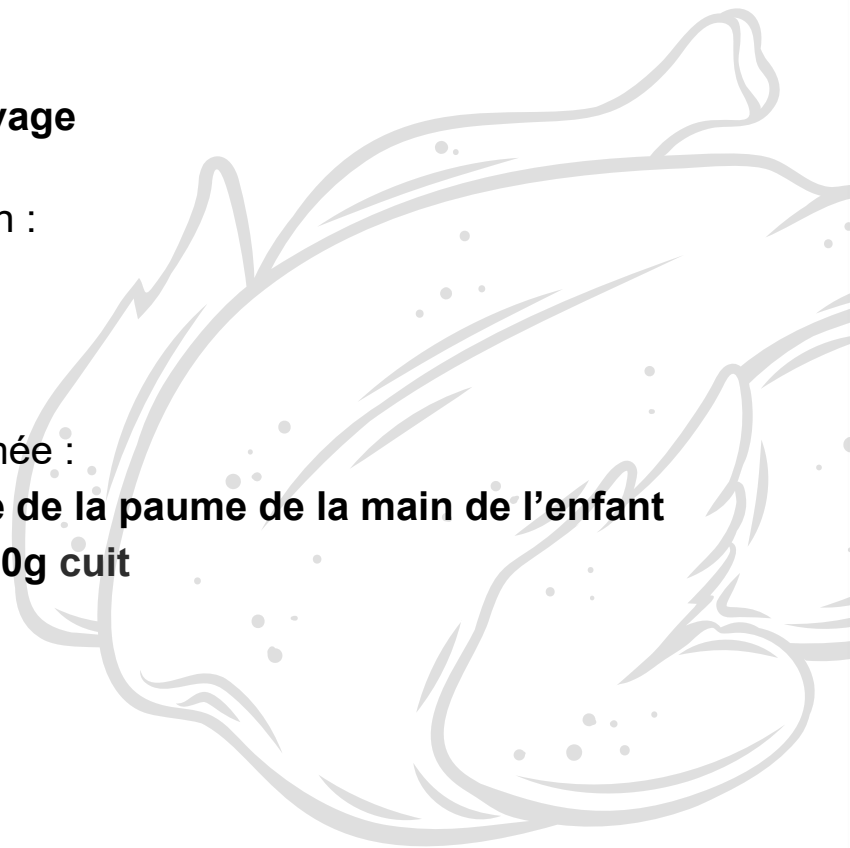
La fréquence de consommation :

- **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 excessive de viande a un impact environnemental majeur.
- La production d'1 kilo de viande nécessite 10 fois plus de ressources d'eau que celles nécessaires à la production d'1 kilo de riz.
- La consommation excessive de viande rouge et de viande transformée est un facteur de risque dans le développement de maladie non transmissible, comme le cancer du colon et les maladies cardio-vasculaires.