

## Conseils alimentaires



### «Je ne mange pas de viande, comment puis-je équilibrer mon repas?»

Que ce soit pour des raisons éthiques, environnementales, économiques de goût ou autres, nous entendons fréquemment cette question. Et bien justement, que pouvons-nous faire sur un plan nutritionnel pour obtenir un bon équilibre alimentaire si les protéines de la viande font défaut ?

Regardons la viande de plus près, que contient-elle ? La viande est une source importante de **protéines**, elle en contient en moyenne de 18 à 22 g par 100 grammes (toutes viandes confondues). Elle est une source importante de **fer**, (le fer contenu dans la viande possède une bonne biodisponibilité, c'est-à-dire qu'il sera bien absorbé par le corps). La viande apporte également des vitamines du groupe B, (**B12**, **B1** dans la viande de porc principalement). La viande est également une source de zinc, environ 30% de nos apports en **zinc** proviennent de la viande.

La viande est un important fournisseur en **protéines**. Nous savons également que les protéines d'origine animale ont une meilleure valeur nutritive que les protéines d'origine végétale. Nous parlons alors de la valeur biologique des protéines. C'est-à-dire: « les protéines sont composées de 20 acides aminés :- imaginez ces acides aminés comme étant autant de perles différentes qui forment un collier, donc une protéine. Huit de ces acides aminés sont essentiels, le corps ne peut les fabriquer. Nous devons apporter ces 8 acides aminés par notre nourriture. Dans les protéines d'origine animale, non seulement dans la viande, mais également dans les œufs et les produits laitiers nous trouvons ces 8 acides aminés essentiels ce qui nous permet de fabriquer nous-mêmes les autres acides aminés».

Dans les protéines d'origine végétale, généralement un, voire plusieurs acides aminés font défaut. Nous parlons alors d'acide aminé limitant. Il faut compléter les protéines végétales entre elles ou avec d'autres protéines afin d'améliorer leur qualité, nous parlons alors de valeur biologique.

#### Quel aliment associer avec quoi ?

Le lait ou produits laitiers avec le pain, les céréales/ le maïs, les pommes de terre/ les légumineuses/ les noix et les graines (par exemple des pommes de terre en robe des champs et du fromage)

Les œufs **avec** les pommes de terre/ les légumineuses (par exemple des röstis et un œuf au plat)

Le pain, les céréales avec les légumineuses/ les noix et les graines (par exemple du pain de seigle avec des noix)

Le maïs **avec** les légumineuses/ l'amarante (par exemple galettes de maïs et potée de haricots rouges)

Les pommes de terre **avec** le lait et produits laitiers/ les œufs (par exemple un gratin de pommes de terre)

Les légumineuses **avec** le lait et produits laitiers/ les œufs / le pain, les céréales/ le maïs/ les noix et graines

Noix et graines **avec** le lait et produits laitiers/ le pain, les céréales/ les légumineuses  
L'amarante/ quinoa avec le maïs

Pour l'association légumineuse – céréales on pourra compter avec un rapport de 1/3 de légumineuses et 2/3 de céréales. Cette association est d'ailleurs dans le monde entier souvent la base de la cuisine traditionnelle.

En Afrique du Nord : Couscous, taboulé (semoule de blé dur + pois chiches)

En Amérique du Sud : Haricots rouges, noirs, fèves + maïs

En Asie : Riz + lentilles, soja + riz

En Italie : Pasta + fagioli (par exemple dans la minestrone)

Les légumineuses sont de bons fournisseurs de fer, mais malheureusement ce fer n'est pas aussi bien assimilé que le fer contenu dans la viande. Vous pouvez par contre améliorer son assimilation en complétant ce repas avec de la vitamine C, par exemple avec un fruit en dessert ou en arrosant votre salade de jus de citron ou encore en accompagnant votre plat par une salade de saison (du chou en hiver, des tomates en été).

Lors d'une alimentation végétarienne, les sources de vitamine B12 sont principalement : le lait, les œufs et le fromage.

Si vous vous passez de viande, vous couvrez vos besoins en vitamine B2 avec les produits laitiers, les légumineuses, les germes et les céréales complètes.

**Pour conclure :**

- une alimentation pauvre en viande ou sans viande peut être équilibrée sans problèmes, mais il faut veiller à avoir une bonne valeur biologique de vos protéines et veiller à un apport important en vitamine C afin d'améliorer l'absorption du fer. Nous conseillons également de manger des céréales complètes afin d'obtenir suffisamment de vitamine B2.

*Pour plus de précisions, nous nous tenons à votre disposition.*