

Viandes • Poissons • Oeufs

1 à 2 fois
par jour

Vitamines
du groupe
B

Fer

Protéines
d'origine
animale

MENU

- Salade d'endives aux noix
- Pierrade de bœuf
- Pâtes fraîches
- Fromage blanc
- Pomme au four à la cannelle
- Tisane



Viandes • Poissons • Oeufs

Ce qu'ils nous apportent

Conseil d'expert

Une palette de morceaux

Bœuf, veau, agneau, porc, produits tripiers, viande chevaline : la viande, c'est plus de 100 morceaux à déguster ! La teneur en lipides des viandes varie selon les morceaux et pas uniquement selon l'espèce. Ainsi, pour la viande de bœuf, la majorité des morceaux contient moins de 6% de lipides. Par ailleurs, il faut savoir que les viandes apportent non seulement des protéines et du fer, mais aussi du zinc, du sélénium et des vitamines du groupe B (B6 et B12).

Des protéines

• Elles sont composées de petites unités répondant au nom d'acides aminés. Huit d'entre eux sont appelés « acides aminés indispensables » car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Les protéines d'origine animale ont l'avantage de les apporter en proportion équilibrée.

Du fer

- Indispensable puisqu'il contribue à fixer l'oxygène pour mieux le fournir à nos cellules.
- Important : le fer de la viande se présente majoritairement sous une forme dite « héminique » particulièrement bien assimilée par notre organisme. Le fer non « héminique », présent dans les aliments d'origine végétale, les œufs et les produits laitiers, est 5 à 6 fois moins bien absorbé.

Le PNNS recommande de consommer un aliment du groupe viandes, poissons, œufs, une à deux fois par jour en alternance :

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins deux fois par semaine