

## Moins de viande, de sel, de sucre...

■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier

### VIANDES

Hors volaille : bœuf, porc, agneau, veau...  
Pas plus de 70 g par jour

### POISSON

Deux fois par semaine dont un gras (tel que sardine, maquereau...)

### CHARCUTERIE

Jambon, saucisson...  
Pas plus de 25 g par jour

### FRUITS ET LÉGUMES

En consommer plus de 5 portions par jour, soit environ 400 g

### SUCRES

Pas plus de 100 g par jour pour les sodas, un verre par jour maximum, compris les jus de fruits

### LÉGUMINEUSES

Pois chiches, lentilles, fèves...  
A privilégier

### SEL

Limiter la consommation

### FÉCULENTS

Privilégier les féculents les moins raffinés (pain, farine, pâtes...)

### MATIÈRES GRASSES

Préférer l'huile de colza et de noix

De nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence le rôle des facteurs nutritionnels (incluant l'activité physique) dans le déterminisme des maladies chroniques, le diabète, l'obésité, le cancer, les maladies cardio-vasculaires... Ce n'est pas une surprise : il est recommandé de manger moins de viande et de « réduire considérablement » les charcuteries. Selon les recherches, ne consommez pas plus de 70 grammes par jour pour la viande (hors volaille), soit 500 g/semaine, et 25 g/jour pour la charcuterie. Je me fonde sur le [rapport du Centre international de recherche sur le cancer](#), l'agence cancer de l'OMS, fin octobre 2015, qui s'appuyant sur 800 études a classé la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « cancérogènes pour l'homme », tandis que les viandes rouges (qui incluent le porc et le veau) sont considérées comme « probablement cancérogènes ».

### Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

Afin de réduire au maximum la quantité de lipides saturés dans l'alimentation, le [Guide alimentaire canadien](#) propose de consommer régulièrement des haricots secs et d'autres substituts de la viande comme les lentilles ou le tofu. Les légumineuses (haricots secs, pois secs et lentilles) sont en outre des sources de folate et de fibres. Les noix et les graines sont des substituts de la viande relativement riches en calories. Celles-ci fournissent toutefois des acides gras mono insaturés et des acides gras polyinsaturés essentiels qui favorisent la santé cardiovasculaire.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Planifiez quelques repas à base de haricots secs ou de lentilles séchés ou en conserve chaque semaine.
- ✓ Ajoutez du tofu, des pois secs, des haricots secs ou des lentilles à vos soupes, ragoûts et mets en casserole.
- ✓ Garnissez vos salades de haricots secs, d'un œuf dur, de noix ou de graines.
- ✓ Dégustez une salade de haricots secs, des lentilles avec du riz pilaf, un chili végétarien ou un sauté de tofu à l'heure du lunch, soit au travail ou à l'école.
- ✓ Préparez votre propre mélange de randonnée en combinant vos céréales préférées avec une poignée de noix non salées et de graines de tournesol.
- ✓ Ajoutez des noix à vos sautés de légumes.
- ✓ Achetez différents types de haricots secs et de lentilles. Avez-vous déjà essayé les petits haricots blancs et les lentilles rouges ?
- ✓ Essayez différents mets à base de haricots de soya, comme le tempeh, lorsque vous mangez à l'extérieur.



Texte tiré pour le Centre culturel CEREFAC

Financé par



En partenariat avec

