

# manger malin LES PROTÉINES !

Des repères pour bien choisir les sources de protéines : viandes, poissons, volailles, œufs, légumineuses, charcuteries selon 2 critères combinés : l'intérêt nutritionnel et le coût au kilo. Bon marché !



Bon marché (<10€ le kg)



Prix (>10€ le kg)



INTÉRÊT  
NUTRITIONNEL +  
(PAUVRE EN  
ACIDES GRAS  
SATURÉS ET EN  
SEL)

## PROTÉINES ANIMALES :

**Bœuf** : carbonnade de bœuf, hachis de bœuf maigre, foie

**Charcuteries** : filet de poulet et jambon cuit 1er prix,

**Dinde** : poitrine de dinde

**Oeuf de poule**

**Poissons surgelés** : colin d'Alaska, pangasius, filet de limande, filet de cabillaud 1er prix, tilapia, merlan bleu du sud, saumon

**Poisson en conserve/bocal** : sardines à l'huile d'olive, rollmops 1er prix, harengs 1er prix, thon en conserve 1er prix

**Porc** : rôti, côtelette, côte, mignonnette, jambonneau

**Poulet** : entier, cuisse, poitrine, pilons

## PROTÉINES VÉGÉTALES :

**Légumineuses** : lentilles, haricots blancs et rouges, pois chiches, pois cassés

**Tofu**

## PROTÉINES ANIMALES :

**Charcuteries** : boudin noir et blanc, pâté, tartare de bœuf, boulette cuite, filet américain préparé, saucisson de jambon

**Porc** : spiringues, lard

**Préparations à base de viande hachée** : hamburger porc et bœuf, bûche ardennaise, steak au fromage, hachis de porc, hachis de porc et bœuf, hachis de poulet, pain de viande, chipolata porc/bœuf et porc/veau, saucisses, cordon bleu, viande pour pita ...

**Fischsticks**

## PROTÉINES VÉGÉTALES :

**Burgers de légumes panés surgelés**

## PROTÉINES ANIMALES :

**Agneau** : brochette, rumstek

**Autruche** : steak

**Bœuf** : filet pur, carpaccio de bœuf, steak de bœuf, rosbeef

**Canard** : filet, cuisse de canard

**Charcuteries** : viande des grisons, filet de york, bresaola, filet de cheval, filet d'Anvers

**Cheval, Lapin**

**Dinde** : aiguillettes, filet, escalope, rôti, tournedos

**Fruits de mer, crustacés**

**Poissons en conserve & poissons frais**

**Porc** : filet

**Veau** : médaillon, sauté, escalope, blanquette, haché de veau (non préparé)

## PROTÉINES VÉGÉTALES :

**Quorn** non pané

**Seitan**

## PROTÉINES ANIMALES :

**Agneau** : épaule, ragoût, couronne, côtelette

**Canard magret** (avec peau)

**Charcuteries** : salades de viande et de poisson, salami, jambon fumé, saucisson

**Dinde** : filet farci

**Poissons fumés**

**Poulet pané**

**Porc** : rôti orloff

**Veau** : chipolata, merguez, haché

## PROTÉINES VÉGÉTALES :

**Burgers végétariens panés**



INTÉRÊT  
NUTRITIONNEL -  
(RICHE EN  
ACIDES GRAS  
SATURÉS ET EN  
SEL)

### **La viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval, chèvre)**

- Source de protéines d'excellente qualité nutritionnelle, de fer bien absorbé par notre organisme, de zinc et de vitamine B12.
- Les viandes de porc, de bœuf et de veau (non préparées/transformées) sont généralement pauvres en graisse. La viande d'agneau est plus grasse.

### **La volaille**

- Viande maigre, à l'exception du canard et de l'oie avec la peau.
- Source de protéines d'excellente qualité nutritionnelle.

### **Le poisson**

- Source de protéines d'excellente qualité nutritionnelle et de minéraux essentiels comme le zinc, le sélénium, l'iode et le fer.
- Les poissons gras constituent une source intéressante d'oméga-3.
- Intérêt des poissons surgelés pour leur fraîcheur (ils sont surgelés peu de temps après la pêche) et leur faible coût.

### **La viande hachée (préparée)**

- Source importante de sel et de graisses de mauvaise qualité nutritionnelle.

### **Les œufs**

- Source de protéines d'excellente qualité nutritionnelle et de nombreuses vitamines et minéraux (vit A, D, E, B12, zinc, fer, iode).
- Bien qu'ils soient riches en cholestérol, ils influencent très peu le taux de cholestérol sanguin.

### **Les charcuteries, salades de viande et de poisson, pâtés, l'américain préparé**

- Riches en graisses de mauvaise qualité nutritionnelle et en sel.

### **Les légumineuses : pois chiche, lentilles, pois cassés, haricots blancs et rouges, flageolets**

- Très pauvres en graisse et sources de protéines et de fibres.
- A toujours associer avec un produit céréalier (exemple : couscous + pois chiches, riz + lentilles,...) pour combiner différentes sources de protéines végétales au cours de la journée.

### **Les alternatives végétales à la viande : Quorn®, tofu, seitan, préparations à base de légumineuses ou de fruits oléagineux**

- On trouve des protéines de haute valeur biologique dans le Quorn, le tofu et les préparations à base de soja.
- Il s'agit d'une catégorie de produits à part : certains sont nutritionnellement intéressants (comme le Quorn haché par exemple), tandis que d'autres peuvent être fort gras (burgers panés). Cela vaut la peine de se pencher sur leurs étiquettes !

### **1 à 2x/semaine**

- 100 à 150g de viande suffisent pour un repas/par jour.
- 500g de viande rouge par semaine maximum y compris les produits de viande (haché, charcuterie, viande séchée,etc.)

### **2x/semaine**

### **2x/semaine dont un poisson gras (+ riche en oméga-3) tels que saumon, sardine, hareng, maquereau, truite saumonée.**

- Limiter la consommation de poissons fumés et panés.
- Enfants et femmes enceintes : limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (thon, espadon, raie, lotte,...) et varier la taille des poissons.

### **1x/semaine maximum**

- Ils peuvent remplacer la viande.
- 100g de viande équivaut à environ 2 œufs moyens en terme de protéines.
- Leur consommation n'est plus limitée comme autrefois.

### **Pas tous les jours**

### **1x/semaine idéalement, ou plus, en remplacement de la viande.**

- Plus on fait tremper les légumineuses avant de les préparer, plus elles sont digestes.

- Les substituts de viande de bonne qualité peuvent remplacer la viande
- A retenir : toutes les alternatives végétales à la viande ne sont pas de qualité nutritionnelle égale, et certaines sont relativement coûteuses.