

## **La viande :**

**Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, mouton...) à 500 g par semaine.**

500 g de viande hors volaille par semaine, correspond à environ 3 ou 4 steaks.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## Pourquoi consommer de la viande ?

La viande et la volaille nous apportent des protéines de bonne qualité ainsi que du fer.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

## Quelles viandes privilégier ?

Privilégiez la volaille (poulet sans la peau, escalopes de volaille...). Pour les autres viandes, favorisez également les morceaux les moins gras : escalopes de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5% de matières grasses...



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## Et lorsqu'on est végétarien ?

Sans produits carnés et poisson, on risque de limiter l'apport de protéines. Il est donc important de consommer d'autres sources de protéines : des **œufs**, des **produits laitiers**, des **produits céréaliers**, des **légumes secs**, des **fruits à coque**, des **graines**.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**