

Partez à la découverte

Obtenez le meilleur de la viande et de ses substituts

La viande et ses substituts constituent un des quatre grands groupes alimentaires de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. En ajoutant des aliments du groupe des Légumes et fruits, des Produits céréaliers, ainsi que du Lait et substituts, vous obtenez la recette complète et éprouvée pour une saine alimentation.

La viande et ses substituts sont délicieux et polyvalents! Que ce soit un steak juteux, une tendre poitrine de dinde, un filet de poisson poché, un burger de tofu, des oeufs brouillés ou des haricots rouges épicés, le groupe des Viandes et substituts offre des saveurs et une variété impressionnante en tant que groupe clé d'une saine alimentation.

La viande et ses substituts fournissent une variété d'éléments nutritifs, comme les protéines, le fer, la vitamine B12 et le zinc.

- Les **protéines** font partie de toutes les cellules de votre organisme. Sans un apport suffisant en ces matériaux de base essentiels, votre organisme n'aurait pas ce qu'il lui faut pour réparer et entretenir sa mécanique.
- Le **fer** est important puisqu'il transporte l'oxygène à toutes les parties de votre corps, aide à prévenir les infections et contribue à produire de l'énergie. Il favorise également la prévention de l'anémie, une condition qui entraîne une grande fatigue.
- Les **vitamines du groupe B** (p. ex. thiamine, riboflavine, niacine, folacine et vitamine B6 et B12) aident votre organisme à produire les globules rouges du sang et à utiliser l'énergie (calories) retrouvée dans les aliments.
- Le **zinc** est nécessaire à une croissance adéquate et aide votre corps à combattre les infections.

d'une saine alimentation



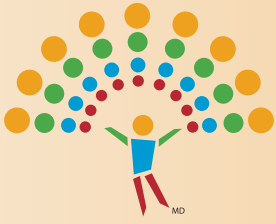
Évitez les portions démesurées ; n'abusez pas des bonnes choses ! Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des viandes ou des substituts de viande chaque jour. Le nombre de portions recommandé varie avec l'âge et le sexe.

Âge	Nombre de portions du Guide alimentaire de Viandes et substituts
Tout-petits 2 à 3 ans	1
Enfants 4 à 8 ans	1
Préadolescents 9 à 13 ans	1 à 2
Adolescentes 14 à 18 ans	2
Adolescents 14 à 18 ans	3
Femmes adultes 19 ans et plus	2
Hommes 19 ans et plus	3

Une portion du Guide alimentaire correspond à 75 g (2 1/2 onces) de viande cuite, soit la grosseur d'un paquet de cartes ou environ:

- 1/2 poitrine ou 1 cuisse de poulet;
- 125 ml (1/2 tasse) de poisson en flocons ou de viande hachée;
- 3 tranches (75 g) de viande froide préemballées (vérifier l'étiquette de l'emballage pour connaître le nombre de grammes par portions.)

Pour ce qui est des substituts, une portion du Guide alimentaire correspond à 175 ml (3/4 tasse) de haricots, de pois, de lentilles ou de tofu. Une portion du Guide alimentaire équivaut également à 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide, à 60 ml (1/4 tasse) de noix et graines écoulées ou à 2 oeufs.



Conseils pour choisir et déguster les viandes et leurs substituts

Sélectionnez les coupes de viande les plus maigres pour éviter les excès de gras.

Dans le cas du bœuf, préférez les coupes bien parées d'intérieur, d'extérieur ou d'œil de ronde ou de surlonge ainsi que la viande hachée maigre et extra-maigre. Pour le porc, privilégiez le jambon maigre et les côtelettes provenant de la longe ou du filet. Pour l'agneau, choisissez des coupes provenant de la jambe ou de la longe.

Savourez le poulet sans la peau diminue la quantité de gras saturés. Choisissez des poitrines ou des cuisses de poulet ou de dinde sans la peau, ou enlevez vous-même la peau avant la cuisson.

Allez à la pêche! Le poisson et les fruits de mer sont de savoureux choix. Certains poissons sont riches en acides gras oméga-3, un type de gras qui, combiné à une saine alimentation, contribue à prévenir certaines maladies du cœur. Parmi ces poissons, on retrouve le maquereau, la truite grise, le hareng, les sardines, le thon blanc et le saumon.

Des haricots, des haricots et encore des haricots! Les substituts de la viande, comme les haricots (haricots rouges, soya, haricots noirs), les pois et les lentilles fournissent des protéines, du fer et des vitamines du groupe B, mais moins de gras. De plus, les légumineuses sont une excellente source de fibres. Savourez-les dans les soupes, les ragôts, les casseroles, les salades et les trempettes.

Faites l'expérience du soya! Parmi toutes les légumineuses, les fèves de soya sont uniques: elles fournissent tous les matériaux de construction (acides aminés) retrouvés dans les protéines complètes des aliments comme la viande. Faites des expériences! Utilisez le tofu en remplacement de la moitié du bœuf haché dans un pain de viande, un chili ou un taco. Grignotez une poignée de fèves de soya plutôt que des croustilles ou des craquelins. Préférez le tofu fait à base de calcium.

Découvrez les substituts! Consommez avec modération, les oeufs peuvent faire partie d'une saine alimentation. Ce

Les diététistes sont une source fiable d'information en matière de nutrition et d'alimentation. Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au www.dietetistes.ca/trouvez ou composez le **1 888 901-7776**

©Diététistes du Canada 2007. Ce document peut être reproduit intégralement si la source en est citée.

sont des sources économiques de protéines de grande qualité, simples et rapides à apprêter.

Fou des noix! Les noix et les graines sont riches en lipides. Cependant, les lipides mono et insaturés qu'ils contiennent sont associés à des bienfaits pour la santé. Ajoutez les noix, les beurres de noix et les graines avec modération à vos repas et à vos collations.

Faites preuve de prudence lorsque vous choisissez, entreposez ou faites cuire de la viande et de la volaille. Conservez toutes les viandes et la volaille au froid. Mettez-les dans votre panier d'épicerie à la toute fin et réfrigérez rapidement.

- Dégelez complètement la viande et la volaille au réfrigérateur et non sur le comptoir de la cuisine
- Cuisez la viande et la volaille suffisamment. Les morceaux entiers de bœuf et d'agneau dont le centre est légèrement rosé peuvent être consommés. Assurez-vous toutefois de toujours bien cuire la viande hachée pour qu'il ne reste aucune teinte rosée. Un thermomètre à viande est la meilleure façon de déterminer si la viande est cuite à la bonne température.

Est-ce que manger plus d'aliments riches en protéines peut aider à développer mes muscles?

Consommer des protéines pour aider à se bâtir une masse musculaire est un mythe. Pour favoriser le développement de muscles en santé, une consommation suffisante de protéines doit être accompagnée d'un apport en énergie (calories) suffisant et d'une alimentation équilibrée. Abuser des protéines ajoute des calories en surplus et n'est pas nécessaire. Pour développer les muscles, votre entraînement doit comprendre des exercices axés sur la force musculaire.

Vrai ou faux : Les suppléments de protéines de petit lait et d'acides aminés aident à produire des muscles plus gros

Réponse : Faux. Ces produits sont très coûteux, n'offrent pas plus d'avantages qu'une alimentation équilibrée fournissant suffisamment d'énergie et de protéines. De plus consommés en quantités excessives, ils peuvent même être dangereux.

Ce feuillet est distribué gracieusement par :