



Quelles sources de protéines choisir ?

Un intérêt nutritionnel et écologique !



D'un point de vue autant écologique que nutritionnel, il est indispensable d'augmenter la consommation de protéines végétales et de diminuer de manière conséquente celle d'origine animale (principalement viande et produits carnés transformés).

Les protéines végétales sont principalement présentes dans les légumineuses, les graines et fruits oléagineux (noisettes, amandes, sésame, chia, etc.), le soja (tofu) et certaines céréales (quinoa, avoine, amarante).

Les aliments d'origine animale ne sont toutefois pas à supprimer complètement en raison de leur apport en nutriments essentiels (notamment la vitamine B12 et le zinc).

Les protéines doivent être présentes aux repas principaux dans des portions adéquates. Voici quelques propositions sur une semaine qui peuvent être déclinées selon les goûts et les saisons.



Quelles sources de protéines choisir ?

Un intérêt nutritionnel et écologique !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dîner	Emincé de poulet au curry – salade de carottes	Salade de lentilles aux petits légumes	Salade de légumes grillés et houmous	Risotto aux champignons – parmesan – salade	Quiche aux épinards (avec 1 à 2 œufs)	Spaghettis complets – sauce tomate – parmesan	Couscous végétarien aux pois chiches et aux légumes
Souper	Omelette aux herbes – soupe à la courge	Buddha Bowl (quinoa, feta, tomates, patate douce, framboises)	Filet de truite – pommes de terre – courgettes	Pain pita, tzaziki (yogourt) – poivrons grillés	Wok (tofu, brocoli, carottes, pois mange-tout)	Pommes de terre, cottage cheese, gruyère – salade	Ragoût de porc pomme purée – haricots



Les plats végétariens impacteraient trois fois moins l'environnement que les plats avec viande et plus particulièrement la viande rouge (boeuf, veau, porc, agneau) en raison de l'importante quantité de méthane dégagée dans l'air.

Un Suisse qui devient végétarien **réduit de 25% son empreinte écologique** au niveau de l'alimentation.

Privilégier les produits de la mer certifiés (MSC, ASC ou Bio) et varier les types de poissons consommés. Voici un guide pour varier les différentes espèces de poissons et produits de la mer :

