

# Produits laitiers, viandes, poissons et œufs.



## Quels aliments ?



Les produits laitiers



La viande, les charcuteries et la volaille



Le poisson et les fruits de mer



Les œufs

## Quoi et combien ?

Consommer 3 portions de lait ou produits laitiers par jour. 1 portion correspond à 2 dl de lait ou 150-200 de yogurt / autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Consommer en plus chaque jour une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu. Alternier entre ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à 100-120 g de viande / volaille / poisson / tofu (poids cru) ou 2-3 œufs ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

## Conseils

» Savourez un met de poisson une à deux fois par semaine au plus, en pensant à l'environnement.

» Achetez du poisson issu de la pêche durable et évitez de consommer les espèces menacées .

» Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande tous les jours. Alterniez avec les autres aliments protéiques.

» Pour le bien de la planète, optez plus souvent pour une journée végétarienne.

## P o u r q u o i ?

Le point commun entre les aliments de ce groupe est leur teneur en protéines. Les protéines sont d'importants éléments de construction de l'organisme (par ex. pour les muscles et le système immunitaire). De plus, chacun des aliments mentionnés apporte au corps des nutriments précieux tels que le calcium (lait et produits laitiers), le fer (viande, œufs), la vitamine B12 (tous les aliments protéiques d'origine animale) et les acides gras oméga-3 (poisson).