

Viande, poisson, oeufs & tofu

Chaque jour une portion d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage, séré)*. Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à: 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/Quorn/seitan (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 ou 150-200g de séré/cottage cheese.

Les trois portions de produits laitiers recommandées couvrent déjà une grande partie des besoins journaliers en protéines. Les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses contribuent eux aussi dans une mesure substantielle à l'apport protéique. Toutefois, ces seuls aliments ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins en protéines. C'est pourquoi il est recommandé de consommer chaque jour une portion supplémentaire d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, œuf, tofu) ou en guise d'alternative, une quatrième portion d'un produit laitier tel que le fromage, le séré ou le cottage cheese.

Chacun des aliments mentionnés apporte à l'organisme, en plus des protéines, des nutriments précieux tels que le fer (viande, œufs), la vitamine B12 (tous les aliments protéiques d'origine animale) et les acides gras oméga-3 (poisson). C'est pourquoi, il serait bon de s'assurer d'une certaine alternance dans la durée (par exemple sur une semaine) entre les différentes sources de protéines. La viande devrait être consommée avec modération sachant que, 2-3 portions (y compris la volaille et les charcuteries) par semaine suffisent. La consommation de saucisses, charcuteries, produits de salaison (par ex. viande séchée, jambon) et de fumaison (par ex. gendarmes) devrait être limitée à une fois par semaine environ.

*en plus des trois portions de produits laitiers recommandé



Composition nutritionnelle de divers aliments du groupe «viande, poisson, oeufs» (indications par 100 g)

	Energie (kcal)	Graisse (g)	Protéines (g)	Fer (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine B12 (µg)
Veau, noix crue (escalope)	105	1,6	22,2	2,3	5	1,1
Bœuf, coin cru (tranche)	115	2,3	22,6	2,2	6	2,2
Porc, noix crue (tranche)	115	2,7	22,6	1,7	3	1,0
Foie de bœuf	140	3,9	20,5	7,0	4180	65,0
Fromage d'Italie	260	22,3	12,5	0,5	2	0,5
Blanc de poulet, cru (sans peau)	110	1	24,6	0,3	5	0,4
Truite, crue	130	7	16	2	12	5
Flet, cru	75	0,7	16,5	0,3	9	1,0
Saumon, cru (élevage)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Œuf, cru	145	10,3	11,9	1,8	196	6,1
Tofu	85	4,8	8,1	5,4	0	0
Escalope de quorn, nature	105	2,0	13,0			

* vitamine A = équivalents rétinol

SOURCE: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURSNUTRITIVES.CH