



Nutrition

Manger équilibré et sans viande

Quelques données de base pour diminuer avantageusement sa consommation de viande **sans pour autant subir de carences en protéines ou en fer.**

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

Sous nos latitudes en tout cas, on mange trop de viande. «Lors de sa création il y a une vingtaine d'années, l'un des buts de Fourchette verte était de diminuer la quantité servie dans les restaurants», rappelle Tania Lehmann, diététicienne HES auprès de Fourchette verte Genève. 100 à 120 grammes par repas suffisent à un adulte et «beaucoup moins pour un enfant, par exemple 60 grammes à 10-12 ans.»

Certains, avant tout pour des raisons écologiques ou éthiques, décident de se passer totalement d'aliment carné dans leur alimentation. Mais l'on peut aussi, comme le préconise Fourchette verte, ôter la viande de l'un ou l'autre repas. «On constate que l'assiette des végétariens est ouverte à davantage de variété, notamment au niveau des légumes, des céréales et des légumineuses.

Encore faut-il alors savoir par quoi la remplacer. Car qu'elle soit blanche ou rouge, la viande constitue notre apport privilégié

en protéines. 100 grammes de viande en contiennent environ 20 grammes. Nos besoins en protéines ne sont pas gargantuesques. Guère adepte des diktats à la virgule près, Fourchette verte donne comme indication générale **60 grammes de protéines par jour pour un poids de 80 kilos**. Les produits laitiers constituent une bonne alternative, 60 à 80 grammes de fromage (aussi de séché ou de fromage blanc) pouvant se substituer à 100 à 120 grammes de viande.

Ne pas négliger les besoins en fer

Autre élément à trouver ailleurs: le fer, en sachant que «notre corps absorbe mieux le fer d'origine animale que végétale.» 100 grammes de bœuf en contiennent environ 2 grammes, autant que la même quantité de lentilles. «Pour manger équilibré, on peut par exemple remplacer ces 100 grammes de viande par 25 grammes de légumineuses et 75 grammes de céréales (poids avant cuisson),

grâce à une complémentarité entre ces deux sources de protéines végétales au niveau des acides aminés», en s'inspirant de plats indiens où l'on associe le riz et les lentilles. Ou du cous-cous avec son mélange de blé et de pois chiches, ou encore des haricots rouges avec des tortillas de maïs mexicains. Ne pas oublier les fruits oléagineux (amandes, noisettes ou noix) et les graines (tournesol, lin, courge) qui permettent également cette complémentarité.

Même si l'aliment carné reste le roi des barbecues, on peut aussi dorer de délicieux poissons et de nombreux légumes en brochettes ou en filaments. «Et il y a les œufs, deux œufs valant à peu près 100 grammes de viande.» Un repas quotidien sans viande, c'est l'assurance de varier son alimentation, de manger davantage de fruits et légumes, tout en ingérant moins de gras et davantage d'antioxydants ou de fibres. Il faut juste y penser. **MM**

Savoirs

Les protéines

Elles sont «indispensables à la croissance l'entretien et la réparation de l'organisme», résume Tania Lehmann.

A côté des glucides et des lipides, elles assurent des fonctions essentielles en intervenant dans la composition des tissus, des fibres musculaires, dans le renouvellement de la peau ou des organes et elles participent aussi au bon fonctionnement métabolique de notre corps.

Chacun des 21 acides aminés qui les composent a une fonction spécifique. Huit d'entre eux, dits acides aminés essentiels, **ne peuvent être synthétisés par l'organisme** et sont amenés par l'alimentation, tels la leucine, la lysine, la thréonine et la valine. Certaines étiquettes sur les emballages précisent leur présence et en quelle quantité.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.