

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

Plus de
végétal

au menu



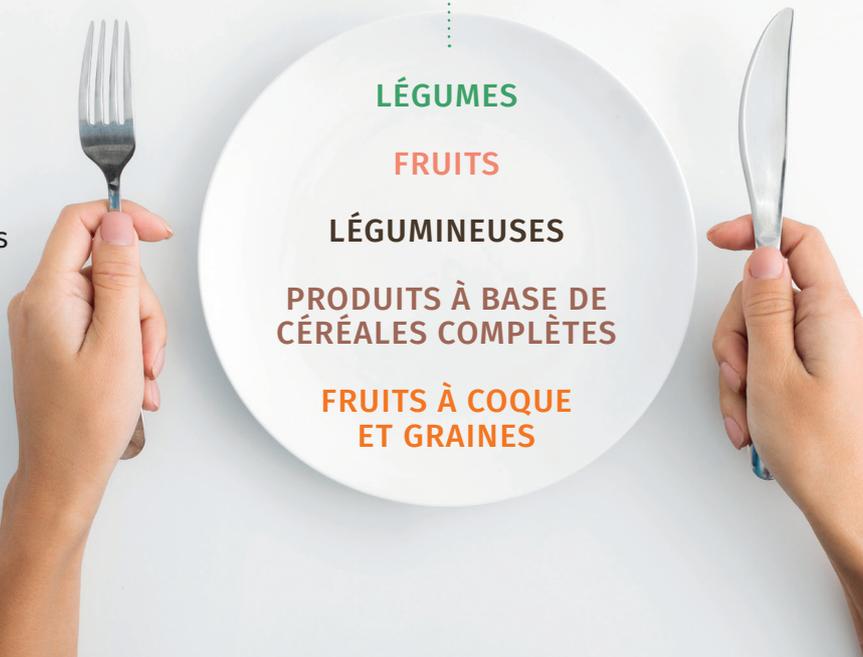


Le végétal



Bon pour le corps

Une quantité insuffisante de ces aliments dans l'assiette augmente le risque de maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers, tout comme une consommation excessive de viande rouge, de viande transformée, d'acides gras saturés et d'acides gras trans.



LÉGUMES

FRUITS

LÉGUMINEUSES

PRODUITS À BASE DE
CÉRÉALES COMPLÈTES

FRUITS À COQUE
ET GRAINES

Bon pour la planète

Aliments issus de la production alimentaire durable, en tenant compte des éléments suivants:

Changement climatique

Utilisation des terres et de l'eau

Cycle de l'azote et du phosphore

Biodiversité

Le bon équilibre de protéines végétales

Apport journalier
recommandé
en protéines

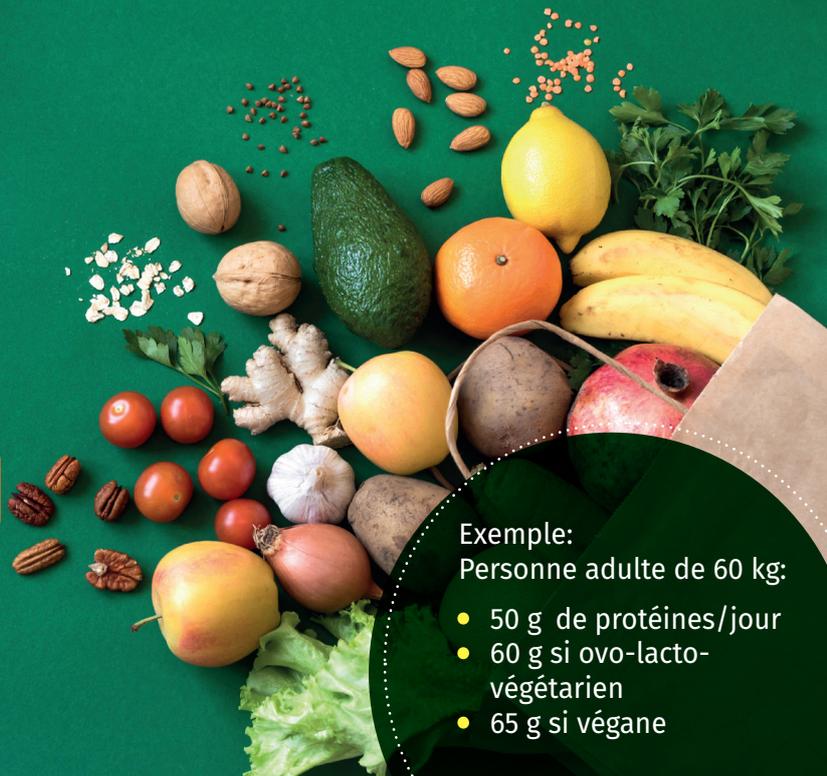


0,83 g/kg de poids corporel*

+ 20% pour les
ovo-lacto-végétariens



+ 30%
pour les véganes



Exemple:
Personne adulte de 60 kg:

- 50 g de protéines/jour
- 60 g si ovo-lacto-végétarien
- 65 g si végane

* Recommandations pour les adultes dès 18 ans.

En pratique



40 g de seitan



50 g de légumineuses
(non cuites)



50 g de halloumi



50 g de tempeh



60 g de fruits à coque



80 g de burger
végétarien au soja

10 g de protéines
correspondent en moyenne à:



80 g de tofu



80 g de substitut de viande
à base de mycoprotéine



80 g de quinoa (non cuit)



100 g de pain complet



120 g de falafels

Selon la base de données
de composition des aliments
Internubel.

Échangez ceci contre cela...



Hamburger

> Burger à base de protéines végétales

Bacon et œufs

> Salade de quinoa avec un œuf poché

Brochette de viande grecque

> Brochette de falafels et légumes, tzatziki et houmous

Courgettes farcies à la viande hachée

> Courgettes farcies au couscous et à la feta

Salade de thon

> Salade de lentilles et vinaigrette

Salade César

> Laitue romaine avec morceaux de filets végétariens, croûtons et parmesan

Saucisse

> Alternative végétale à base de soja

Références:

CSS, Recommandations alimentaires 2016, nutriments.

CSS, Recommandations alimentaires 2019, aliments.

EAT Lancet, Healthy Diets From Sustainable Food Systems, rapport 2019.

**Une journée
végane?**

Remplacez également
les œufs et les produits
laitiers par une
alternative végétale!