

Les alternatives végétales à la viande : quels critères pour choisir ?

Le groupe hétérogène des alternatives à la viande se compose de solutions plus ou moins intéressantes pour la santé humaine. Le CSS a établi les **critères de choix** suivants pour les alternatives à la viande :

LIPIDES

< protéines et < 10 g/100 g
dont acides gras saturés :
max. 1/3 des lipides
et < 5 g/100 g

PROTÉINES

> 10 g/100 g

SEL

max. 1,1 g/100 g

Les critères de choix en fonction de la teneur en sel varient selon la source. Plusieurs autorités flamandes retiennent ainsi le critère < 1,625 g sel/100 g



Le Nutri-Score fait le bilan de plusieurs valeurs nutritionnelles d'un aliment pour donner un aperçu du produit dans sa catégorie d'aliments.



Fer : > 0,8 mg/100 g
Vitamine B12: > 0,24 µg/100 g

> Les végétariens doivent être particulièrement attentifs à leurs apports en fer et en vitamine B12. Les flexitariens ayant une alimentation diversifiée ne courent en revanche aucun risque de carences.