

LES DIFFERENTS ALIMENTS SOURCES DE PROTEINES

En **remplacement** de la **viande** et du **poisson** qui sont des aliments **onéreux**, il est possible de consommer certains aliments , moins chers, qui vont vous apporter des **nutriments essentiels** au **bon fonctionnement de votre organisme** :

• LEGUMES SECS

→ les haricots secs : haricots rouge, blanc, noirs, fèves, sojas ...

→ les pois secs : pois chiches, pois cassés ...

→ les lentilles : vertes, rouges ...

→ les fèves

→ le soja

Richesse en protéines et glucides complexes.

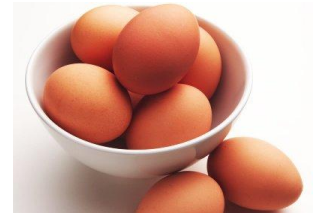
NB : certaines légumineuses nécessitent un trempage avant la cuisson (bien lire l'étiquette).



• OEUFS

→ A la coque, brouillé, en omelette, au plat, en cocotte, dur ...

Richesse en protéines de bonnes qualités.



• PRODUITS LAITIERS

→ fromage blanc, yaourts, fromage sec, lait concentré, lait en poudre...

Richesse en calcium, en protéines et en minéraux.



• POISSONS EN BOITES ET SURGELES

→ maquereau, sardine, thon ... et colin ...

Richesse en protéines et en vitamine D.



• VIANDES A MIJOTER / A BOUILLIR

→ **Bœuf** collier, queue, gîte, planchet, plat de côtes, tendron, milieu de poitrine, macreuse et jumeau à pot-au-feu

→ **Veau** collier, flanchet, tendron, poitrine, épaule, jarret.

→ **Mouton** collier, poitrine, haut-de-côtes.

Pour les ragoûts, pot-au-feu...

Mijoter

