La viande ou le poisson ou les œufs, c'est une à deux fois par jour

Comment ? En général en plat principal, en accompagnement de féculents (riz, pâtes, pommes de terre…) et de légumes.

À ce repère de base s'ajoutent 3 conseils importants :

- **Variez les plaisirs :** viandes rouges (bœuf, agneau…), viandes blanches (porc, veau, volaille), lapin, poissons, fruits de mer, œufs… Chaque catégorie offre un vaste choix et permet des apports complémentaires.
- **Essayez de manger du poisson au moins deux fois par semaine**, frais, surgelé ou en conserve.
- **Veillez à la composition de vos assiettes.** Viandes, poissons ou œufs sont l'un des composants du plat principal et non l'élément dominant. Veillez à ce que la quantité d'accompagnement (légumes et/ou féculents) soit supérieure à celle du produit animal. La portion journalière recommandée pour un adulte est d'environ 100 à 150 g, à répartir sur un ou deux repas.

Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation pour vous aider au quotidien :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- **De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**
- **Des féculents à chaque repas** (selon l'appétit)
- **3 produits laitiers par jour** (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- **De l'eau à volonté**
- **Limiter sa consommation de sucre**
- **Limiter sa consommation de matières grasses**
- **Limiter sa consommation de sel**
- **Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour** (1 heure pour les enfants)

Et pour chaque repère, il existe une fiche semblable à celle-ci pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches et tous les conseils pratiques sur

www.mangerbouger.fr

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

250-57612-DE

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

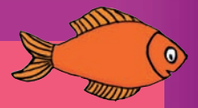
VIANDE, POISSON, ŒUFS : 1 À 2 FOIS PAR JOUR C'EST ESSENTIEL !

La viande, le poisson et les œufs sont des éléments essentiels de notre alimentation.

Il est conseillé d'en consommer une à deux fois par jour.

Que nous apportent-ils ?

Surtout des protéines, qui interviennent dans la formation osseuse et dans la constitution et le maintien de la masse musculaire. Ces protéines favorisent la croissance et participent à la défense de l'organisme. Par ailleurs, les produits d'origine animale sont les seuls à nous apporter de la vitamine B12 qui contribue à la formation des globules rouges. Enfin, la viande et le poisson apportent également du fer de bonne qualité.



Le saviez-vous ?

La consommation de poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine…) est très intéressante sur le plan nutritionnel, car ces poissons sont riches en acides gras insaturés dont les oméga 3, acides gras essentiels qui participent notamment au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

Le poisson et les femmes enceintes

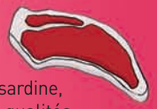
Les femmes enceintes doivent aussi consommer du poisson. Il est juste recommandé de diversifier les espèces et de consommer au moins une fois par semaine du poisson gras (saumon, maquereau, sardine…). Veillez à la bonne cuisson du poisson et supprimez les coquillages crus et les poissons crus et fumés.

Comment mieux les intégrer dans les repas ?

Privilégier plutôt la viande que le poisson ou les œufs ?

La consommation de viande en excès pourrait à long terme favoriser l'apparition de maladies. 100 à 150 g par jour sont donc suffisants.
Veillez également à consommer davantage les viandes les moins grasses : les viandes de volailles (poulet, dinde…), ou de lapin sont particulièrement pauvres en matières grasses (à condition de ne pas manger la peau).
Dans le boeuf, il existe des morceaux moins gras : c'est le cas par exemple du rumsteck, de la bavette, du faux-filet ou du jarret. Pour les steaks hachés, préférez ceux à 5% de matière grasse. Et dans le porc, tout n'est pas gras non plus ! C'est le cas du jambon blanc ou du filet mignon par exemple. Pour en savoir plus, regardez les étiquettes ou demandez conseil à votre boucher.

La viande et le poisson, c'est trop cher !



- **Pour le poisson :**
  - **surgelés ou en conserves,** comme le thon ou la sardine, il est souvent moins cher et possède les mêmes qualités nutritionnelles que le poisson frais. Attention néanmoins aux poissons panés ou aux poissons préparés en sauce, souvent riches en matières grasses.
  - souvenez-vous que les **produits de saison** sont moins chers. Par ailleurs, certains poissons, comme la sardine, le maquereau ou le lieu noir, sont abordables. Demandez conseil à votre poissonnier.
- **Pour la viande,** vous pouvez penser **au jambon blanc par exemple.** Parmi les viandes les moins chères, on trouve également la volaille (poulet, dinde…), les steaks hachés ainsi que les viandes dites **« à cuisson lente »** (jarret, collier, épaule…).
- **Et n'oubliez pas les œufs !** En plus d'être très abordables, ils se prêtent à de très nombreuses recettes.

Je ne sais pas cuisiner la viande et le poisson

- **Demandez au poissonnier de vous le préparer en filets ou en darnes ou achetez-les surgelés :** vous pouvez alors les passer à la poêle, ou les cuire à l'eau avec du bouillon. Essayez aussi au micro-ondes : placez le poisson dans un plat adapté avec un tout petit peu d'eau et laissez cuire 5 à 10 minutes. Quelques herbes fraîches, un jus de citron et votre poisson est cuisiné !
- **Pour vos viandes :** au grill avec des herbes, à la poêle avec des légumes, rôtie au four… Ce n'est pas très compliqué.
- **Pensez également à la cuisine en papillotes :** empaquetez chaque morceau de viande ou de poisson dans du papier sulfurisé, avec des herbes aromatiques, deux rondelles d'oignon et quelques dés de tomates. Glissez le tout 10 minutes environ dans un four chaud. Inutile d'ajouter de la matière grasse : dans la papillote, tout reste moelleux.

- **Incorporez des morceaux de poissons en conserves** (thon, saumon, sardines…) dans vos salades, avec quelques crudités ou dans vos gratins, tartes ou plats de pâtes.

Bon à savoir !

On a longtemps pensé que les œufs augmentaient le cholestérol sanguin. Ce n'est en fait pas le cas, excepté dans certaines situations précises. Sauf avis de votre médecin, vous pouvez donc tout à fait consommer des œufs régulièrement : peu chers, riches en nutriments favorables à la santé, ils ont toute leur place dans l'alimentation.

Et si je suis végétarien ?

C'est en réalisant des associations judicieuses entre les autres aliments que vous pourrez satisfaire vos besoins en protéines.
Associez dans un même plat des céréales et des légumes secs, (semoule de couscous et pois chiches, maïs et haricots rouges, riz et lentilles, riz et soja). Vous pouvez également compléter cette association par des produits laitiers.

Vous êtes végétalien ? Attention, si vous choisissez de supprimer tout aliment d'origine animale, sachez que vous risquez de souffrir de carences en certains nutriments essentiels. Ce type d'alimentation fait courir à long terme des risques pour la santé. Il est à proscrire chez les enfants.

Mes enfants boudent la viande et le poisson

- **Pour la viande, les enfants aiment les morceaux fondants,** petits et fins qui ne demandent pas à être mâchés longtemps : bœuf ou veau haché, filet, petite côte ou escalopines (escalopes très fines) remportent souvent un franc succès auprès d'eux. Pensez également aux plats mijotés, accompagnés de légumes et de féculents, qui vous permettront d'offrir à vos enfants des viandes moelleuses, faciles à manger.
- **Même stratégie avec les poissons !** Incorporez sa chair émiettée à une purée de pommes de terre, de carotte, ou bien dans une salade composée, dans une quiche faite maison ou dans un plat de riz. Le poisson pané et les nuggets de poisson ne sont pas à écarter mais à consommer peu souvent car ils sont souvent très gras en raison de la panure !

À retenir

- Les viandes, poissons et œufs sont vos principales sources de protéines, il est conseillé d'en manger chaque jour.
- Viandes, poissons et œufs se consomment en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
- Le poisson mérite d'être inscrit au moins deux fois par semaine au menu, surtout le poisson gras (saumon, sardines, maquereau). Limitez la consommation de nuggets et de poisson pané, riches en matières grasses.
- Pensez aux conserves et surgelés, qui possèdent les mêmes qualités nutritionnelles que les produits frais. Ils sont souvent moins chers et facilitent la vie.

Ces conseils ne sont pas valables pour les enfants de moins de 3 ans. Ils ne sont pas forcément adaptés si vous souffrez de certaines pathologies. Demandez conseil à votre médecin.