

On peut avoir une alimentation équilibrée même s'il n'y a pas de viande à un repas. La qualité nutritionnelle d'un repas tient à la quantité & à la qualité de protéines et de fer qu'il apporte.



Les céréales et les légumes secs ont-ils un bon apport nutritionnel ?



Oui, bien sûr ! Les **céréales** sont riches en vitamines (B) et en minéraux. Elles apportent en général 37 à 88% de glucides (énergie), des fibres et très peu de lipides.



Les légumes secs sont riches en glucides, en fibres et exempts de gluten. Ils sont une excellente source de protéines végétales, vitamine (B) et de minéraux (fer, magnésium, potassium, calcium).



Oui mais alors avec toutes ces céréales et tous ces légumes secs, je risque de grossir ?

Pas du tout ! Le menu alternatif est équilibré, donc il ne fait pas grossir.
Nous avons tous cette idée en tête parce que les céréales et les légumineuses, à tort, ont cette réputation.

Par exemple, dans le cassoulet, ce qui fait grossir et qui apporte des calories, c'est surtout la charcuterie !



« Bien consommer, c'est aussi prendre conscience de l'amont d'un aliment, c'est-à-dire ce qui a servi à le produire, le transformer, le transporter, le conserver et le vendre avant de le servir dans nos assiettes.

Ainsi, pour nous, consommateur de pays riches, choisir de consommer plus ou moins de protéines animales ou végétales est un acte important pour notre avenir.

C'est un choix avant tout personnel, et comme tout bon choix, il ne doit pas être générateur de frustration ou d'amertume, mais bien guidé par la recherche de bien-être et d'équilibre. »

Jean-James Garaud, docteur en biologie.

Christelle Surello, diététicienne et professeur de diététique.



DESIE
1, rue Antoine Becquerel
21300 CHENÔVE
03 80 52 13 45
desie@groupeidees.fr



Les Menus Alternatifs

Menus « sans viande & sans poisson »

La consommation de viande a doublé des années 1950 à nos jours dans les pays industrialisés, ce qui a eu des conséquences néfastes sur notre environnement (émission de gaz à effet de serre, consommation d'eau...). Il est possible de la réduire tout en garantissant un apport complet en protéines aux enfants afin qu'ils bénéficient de repas équilibrés.

Dans les menus alternatifs, l'association de céréales et de légumes secs assure un taux de protéines équivalent à celui de la viande.



L'impact écologique est non négligeable.

La production d'1kg de céréales nécessite 12 fois moins d'eau et 19 fois moins de surfaces de sol que la production d'1kg de bœuf.

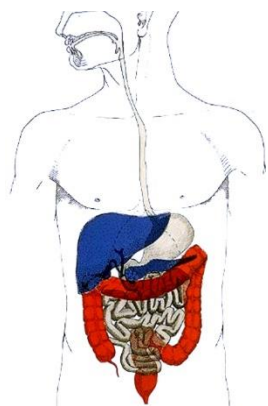
Dans les pays occidentaux comme la France, la consommation de protéines est de l'ordre de 100 à 120g par jour dont 65% sont des protéines animales.

Les protéines

Elles constituent les « briques » de l'organisme et sont des matériaux fondamentaux de la matière vivante. La plupart de nos aliments en contiennent. Ce sont des chaînes de longueur variable composées de grosses molécules nommées : **ACIDES AMINÉS**. Chacun d'eux confère à la protéine des propriétés chimiques spécifiques et l'ordre d'assemblage lui donne une fonction bien précise.



Toutes les protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, sont constituées à partir de 20 acides aminés.



hormones, les neurotransmetteurs etc.

L'organisme utilise les acides aminés libérés lors de la digestion pour la synthèse de ses propres protéines, matériaux de base de toute l'infrastructure cellulaire, des tissus, des organes mais aussi de substances vitales comme les enzymes, les anticorps, les

L'être humain ne peut reformer un acide aminé à partir d'un autre acide aminé. En revanche, il peut en produire à partir d'autres nutriments comme le glucose, sauf pour **8 acides aminés**, considérés comme « essentiels ». Ils ne peuvent être synthétisés directement par l'organisme. Seule l'alimentation permet de couvrir ces apports.

Contrairement aux lipides, nous ne disposons d'aucune réserve en protéines (durée de vie d'une protéine limitée à 115 jours). L'apport de protéines se doit donc d'être régulier et satisfaisant en quantité et qualité.

Principes de complémentation

Pour couvrir nos besoins pour chacun des acides aminés, il faut associer une protéine pauvre en un acide aminé particulier à une protéine riche en cet acide aminé, dont la valeur de l'ensemble est améliorée. Le blé, par exemple, est pauvre en **Lysine*** et **Méthionine*** alors que les pois chiches en sont riches. Ainsi, l'association de ces 2 aliments permet d'avoir un profil en acides aminés complet et comparable à celui de la viande.

Les peuples qui consommaient peu ou pas de viande sont nombreux. Ils ont traditionnellement et culturellement associé céréales et légumineuses dans leurs plats avant même que l'on connaisse l'existence de ces acides aminés essentiels (ou « indispensables »).

*acides aminés

Quelques exemples d'associations :

Riz et lentilles en **Inde**

Pâtes et haricots blancs en **Italie**

Semoule et pois chiches au **Maghreb**

Mais et Haricots rouges en **Amérique du Sud**

Soja et riz en **Asie**



Idées reçues



De toute façon c'est encore une nouvelle mode et un nouveau régime !!

Mais non... Le menu alternatif n'est ni une mode, ni un régime ! C'est un menu différent, une alternative au menu habituel qui contient de la viande.



Est-ce un menu bien équilibré ?

