



Si je reçois ce document, c'est qu'il est préférable pour ma santé cardiovasculaire que je révise les sources de protéines de mon alimentation :

- Mes portions de viandes sont trop généreuses
- Mes coupes de viandes sont trop souvent grasses
- Je consomme régulièrement des charcuteries
- Le fromage est mon substitut numéro un pour remplacer la viande du repas
- Je consomme très peu de légumineuses
- Je m'y connais peu dans les protéines végétales

Les viandes et les substituts sont d'excellentes sources de protéines, de fer et de vitamines du complexe B qui sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par contre, ils contribuent pour plusieurs, à l'apport en graisses saturées et en cholestérol de l'alimentation.

Qu'est-ce qu'une portion ?

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer pas plus de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour. Une portion représente :

- 2 ½ oz (75 g) de poissons, fruits de mer, volaille sans peau et viandes maigres, cuits
- 2 œufs
- ¾ tasse (175 ml) de légumineuses cuites
- ¾ tasse (150 g) de tofu ferme
- 2 c. à table (30 ml) de beurre d'arachide

Êtes-vous de type carnivore ?

Si les portions de viandes occupent une place importante dans votre assiette, il sera peut-être plus difficile de rencontrer les portions proposées par le Guide alimentaire canadien. Rappelez-vous que pour avoir du succès à long terme, les changements nutritionnels doivent s'opérer graduellement. Voici quelques idées pour y parvenir :

- Réduisez d'abord de 25 % vos portions actuelles. Une fois atteint, vous pourrez viser une réduction additionnelle de 25 %
- Allouez seulement le ¼ de votre assiette à la place occupée par les viandes
- Fiez-vous à la grosseur de la paume de votre main pour vous aider à définir une portion adéquate de viande
- La grosseur d'un paquet de cartes à jouer représente environ 100 g (3 on) de viande

Pour diminuer votre risque cardiovasculaire :

- Recherchez des coupes de viandes maigres : cubes, escalope, filet, longe, noix de ronde, surlonge, viandes hachées extra-maigres ou maigres
- Consommez la volaille sans la peau et enlevez le gras visible des viandes
- Introduisez au moins 2 repas de poissons variés par semaine
- Privilégiez les mets sans viande à base de légumineuses ou de tofu
- Limitez-vous à 2 jaunes d'œufs par semaine
- Évitez la cuisson au beurre. Privilégiez les cuissons sans ajout de gras : à la vapeur, grillé, poché ou rôti au four
- Consommez à l'occasion seulement les abats et les crustacés

Un mot sur les charcuteries...

Remplacer les charcuteries régulières par des charcuteries maigres ou encore par des viandes cuites maison qui sont de bonnes alternatives pour réduire les graisses saturées (graisses défavorables pour la santé cardiovasculaire) de son alimentation. Les charcuteries, régulières ou plus maigres, sont une source importante de sel, qu'il faut donc penser à limiter.

Pour les sandwiches, utilisez du poulet, de la dinde, du rosbif ou de la longe de porc cuit maison, ou encore faites cuire des viandes à fondue. Vous pouvez aussi utiliser des produits à base de soya (simili-dinde, végé-burger...). Ces derniers renferment une quantité appréciable de sel; consommez-les plus occasionnellement.

C'est bien beau manger moins de viandes, mais par quoi les remplacer ?

OPTEZ PLUS SOUVENT POUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES !

Les légumineuses, sources de protéines végétales, remplacent fort bien les protéines animales riches en graisses saturées et en cholestérol alimentaire. Elles sont relativement faibles en

gras et sont de bonnes sources de fibres alimentaires, dont les fibres solubles. Elles font d'excellentes soupes, salades, tartinades et plats cuisinés!

Pour les intégrer avec douceur...

- Soupe minestrone ou aux lentilles
- Salade de légumineuses variées
- Sauce à spaghetti aux lentilles
- Chili mexicain avec haricots rouges
- Pour vos recettes à base de viande hachée, remplacez 1/3 de celle-ci par du tofu ferme émietté.

Les amandes, les noix, les graines et leurs beurres, en plus d'être des sources de bons gras, sont aussi des sources de protéines végétales intéressantes. Elles permettent de combler judicieusement un repas. Par exemple, vous pouvez compléter l'apport en protéines d'un repas en ajoutant quelques noix à vos céréales à déjeuner, votre yogourt ou vos salades, du beurre d'arachide ou de noix sur du pain, quelques amandes à une portion de fruit...

Par contre, étant riches en gras, elles sont une source importante de calories. Il est préférable de les consommer avec parcimonie!

OSEZ LE SOYA!

Le soya fait aussi partie de la famille des légumineuses. En plus de sa teneur intéressante en protéines et de ses matières grasses principalement insaturées, cette fève possède une excellente valeur nutritive!

Le soya sert à la fabrication du tofu et des boissons de soya. Aussi, une multitude de produits dérivés sont maintenant offerts dans les supermarchés, de quoi plaire à tous!

CHOIX SANTÉ	CHOISIR MOINS SOUVENT
Toutes les variétés de poisson	Poissons et viandes fumés et/ou salés
Mollusques : huîtres, moules, pétoncles, palourdes	Poissons, fruits de mer et volailles, panés ou frits
Légumineuses : haricots blancs, rouges, noirs, lentilles, pois chiches, flageolets...	Côtes levées, bacon et autres coupes de viandes grasses
Poulet et dinde sans peau, gibier ou viandes sauvages, viande chevaline, veau	Ailes de poulet
Les coupes de bœuf et de porc maigres	Mets en croûte : tourtière, pâté à la viande, au poulet ou au saumon, quiches...
Blanc d'œuf ou produits d'œuf liquide réduits en cholestérol	Charcuteries grasses et/ou salées (jambon et autres viandes froides, saucisses, saucissons, pâtés, cretons...)
Tofu et autres produits de soya (sauf le tofu frit)	Oie et canard domestiques
Calmar, crabe, crevettes et homard avec modération et sans ajout de gras saturés (sans panure ou beurre à l'ail!)	Abats (cervelle, cœur, foie, ris, rognons...)

Le « coût » de vos protéines... Y a-t-il des choix meilleurs que d'autres ?

Du point de vue de la santé cardiovasculaire, il est souhaitable de revoir vos choix de viandes et substituts ainsi que les quantités que vous consommez puisque plusieurs contribuent substantiellement à l'apport en gras saturés, en cholestérol, en calories et même en sel d'une journée.

Par exemple, il arrive que le fromage ou les noix soient utilisés comme source de protéines pour remplacer la viande d'un repas, tel que dans une salade. Afin de réduire le contenu en gras d'un tel repas, certains choix s'avèrent moins coûteux en gras et en calories que d'autres, comme le démontre les exemples suivants :

SOURCES DE PROTÉINES	Protéines (g)	Cuillères à thé de gras	Calories	Sachets de sel
Bœuf haché maigre cuit 55 g (2 oz)	16	2	140	< 1
Poulet sans peau cuit 55 g (2 oz)	16	0,5	90	< 1
Thon en conserve, dans l'eau 55 g (2 oz)	16	0	70	< 1
Jambon maigre 100 g (3 ½ oz)	16	1	110	4
Cheddar régulier 33 % m.g. 65 g (2 ½ oz)	16	4	260	1 ½
Camembert 80 g (3 oz)	16	4	240	3
Cheddar part. écrémé 18 % m.g. 65 g (2 ½ oz)	16	2	180	2
Mozzarella faible en gras 7 % m.g. — 65 g (2 ½ oz)	16	1	130	2
Pois chiches en conserve 175 g (1 tasse)	16	1	295	1
Lentilles en conserve 200 g (1 tasse)	16	0	240	1
Tofu ferme ou extra-ferme, régulier — 115 g (4 oz)	16	2	145	< 1
Amandes grillées 80 g (½ tasse)	16	8	470	< 1
Noix de Grenoble 100 g (1 tasse)	16	13	655	< 1

On ne manque généralement pas de protéines au cours d'une journée, mais leur distribution à chaque repas laisse parfois à désirer. Il est essentiel de varier les sources de protéines et de les choisir à travers des aliments de bonne valeur nutritive qui offrent peu de graisses saturées ou encore beaucoup de fibres alimentaires.

Pour plus de renseignements sur la place qu'occupent les viandes et leurs substituts dans une saine alimentation, consultez le Guide alimentaire canadien au www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Référence :

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada, 2007.