

ÉCOLOGIQUE ÉCONOMIQUE

13 000 LITRES D'EAU POUR PRODUIRE
1KG DE BOEUF
VS
50 LITRES D'EAU POUR 1 KG DE
LÉGUMES SECS

2.5 EUROS EN MOYENNE POUR 1 KG DE
LÉGUMES SECS
VS
10 - 25 EUROS EN MOYENNE LE KG DE
VIANDE/POISSON



LES LÉGUMES SECS PEUVENT SE
CONSERVER PENDANT PLUSIEURS
ANNÉES !

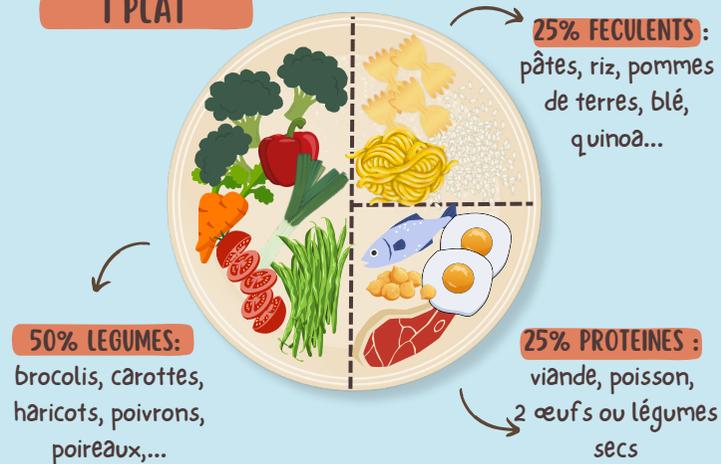
EQUILIBRE ALIMENTAIRE

AU REPAS

1 ENTREE

Salade de crudités, de céréales ou
de légumineuses

1 PLAT



+



1 CÀS DE MATIERE GRASSE

+/-

1 PRODUIT LAITIER



Très riches en calcium, on en consomme 2 à 3
fois par jour sous forme de yaourt, fromage,
lait...

+/-

1 FRUIT CRU



Riche en vitamine C et en fibres, il est alors
important de consommer au moins 1 fruit cru
par jour !

LES PRODUITS SUCRÉS NE SONT PAS À SUPPRIMER DANS UNE
ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ! ILS SONT À CONSOMMER AVEC
PARCIMONIE !

Légumineuses VS Viande

QUEL CHOIX POUR UNE
ALIMENTATION SAIN ET
DURABLE ?

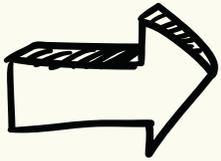


Pauline Valette, Paul Magron, Iliana Lopes,
diététiciens à l'Institut Limayrac

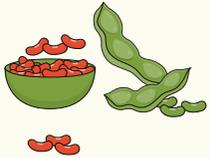
DÉFINITIONS

UN LÉGUME SEC, QUÉSAKO ?

Il s'agit d'une graine qui a été déshydratée !



QUELQUES EXEMPLES ...



Haricots rouges
Haricots bruns
Haricots blancs



Flageolets



Pois chiches



Fèves



Lentilles corail
Lentilles vertes
Lentilles brunes

LES AVANTAGES

- ✓ RICHES EN GLUCIDES COMPLEXES
- ✓ RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES
- ✓ RICHE EN FIBRES
- ✓ RICHE EN VITAMINES ET MINÉRAUX



2 fois / semaine



DIMINUE LES GRIGNOTTAGE DE PART SA RICHESSE EN FIBRES



CONSTITUE UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE, LE POISSON ET LES OEUFS

FOCUS SUR LES PROTÉINES

POURTANT, LES PROTÉINES CONTENUES DANS LES LÉGUMES SECS SONT DE MOINS BONNE QUALITÉ QUE CELLES DE LA VIANDE/POISSON/OEUF...

ALORS QUE FAIRE ?



LA COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES

LÉGUMES SECS   

+

CÉRÉALES (RIZ, PÂTES, SEMOULE...)

=

PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ !

EXEMPLES : RIZ-LENTILLE, CHILI SIN CARNE, COUSCOUS...