



Banque Alimentaire
du Bas-Rhin

*Ils contiennent des protéines
de qualité pour le développement
des muscles et apportent
des vitamines et minéraux*

*Les viandes,
poissons, oeufs*

Viandes

On distingue plusieurs types de viandes :

- rouge : bœuf, cheval, agneau
- blanche : veau, porc, lapin
- volaille : poule, poulet, dinde, canard, pintade, pigeon
- gibier : sanglier, biche, faisant, chevreuil

Il existe plusieurs catégories de viandes :

- 1ère catégorie : cuisson courte
- 2ème et 3ème catégorie : cuisson longue



Poissons et produits de la mer

On distingue deux types de poissons :

- poisson gras : thon, sardine, saumon, hareng, maquereau
- poisson maigre : cabillaud, colin, merlin, sole

Les poissons sont d'eau douce, d'eau de mer ou d'élevage.

Produits de la mer : mollusques et crustacés



Remarques :

- Consommer du poisson 2 fois par semaine
- Consommer des viandes 1 à 2 fois par jour
- Poisson et œuf peuvent remplacer la viande d'un repas
- Attention à limiter la consommation de viandes et poissons panés qui contiennent de mauvaises graisses



Oeufs

Le plus utilisé est l'œuf de poule, mais les œufs d'autres oiseaux sont aussi consommés : caille, cane, oie, autruche, etc.

On peut consommer jusqu'à 7 œufs par semaine, et ce de diverses manières : œuf dur, au plat, à la coque, omelette, etc.