

DE LA

# VIANDE

autour de *l'os*

## LES ÉQUIVALENCES

Afin d'ingérer la même quantité de protéines contenue...



OU



dans **une petite portion de bœuf maigre (75 g)**, vous devez manger environ **7 c. à table de beurre d'arachide.**



OU



dans **2 ½ tranche de jambon de charcuterie maigre**, vous devez manger environ **1 ½ tasse de haricots noirs.**



Les Canadiens **ont réduit leur consommation de viande** et mangent en moyenne **69 grammes** de viande rouge et de viandes cuites par jour, ce qui s'apparente à la diète dans les pays méditerranéens.



## LA VIANDE ROUGE : UNE SOURCE INCROYABLE D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Faites le plein afin de ressentir la satiété et de rester actif plus longtemps, de gérer votre poids et de fournir à votre corps la saine alimentation dont il a besoin !



Mangez de **25 à 30 grammes de PROTÉINES** au déjeuner, au dîner et au souper !

Les études récentes soutiennent que le fait de consommer des aliments riches en protéines, tels que la viande rouge, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les œufs tout au long de la journée contribue au maintien d'une santé optimale.



**VIANDE plus PLANTES** est la combinaison idéale pour bien s'alimenter !

La viande aide l'organisme à absorber certains des nutriments que contiennent les plantes.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les seules sources naturelles de vitamine B<sub>12</sub>** sont **les denrées animales, telle que la viande.** Cette vitamine contribue au maintien de la santé des nerfs et des globules rouges.

Sources :

1. Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015.
  2. Statistiques Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2015.
  3. Phillips, S. et al., Protein "requirement" beyond the RDA: implications for optimizing health, Appl. Physiol. Nutr. Metab., 2016.
  4. Gouvernement du Canada, Biomarqueurs de l'état nutritionnel, cycle 1 – Enquête canadienne sur les mesures de santé – Surveillance des aliments et de la nutrition – Santé Canada, 2012.
- Soutenu par les producteurs et les transformateurs de viande et de volaille canadiens. Octobre 2017