

La viande, un aliment à ne pas négliger

Des protéines de haute valeur, des minéraux, des vitamines... La viande contient beaucoup d'éléments indissociables d'une alimentation équilibrée. Si vous mangez de la viande, ce n'est donc en tout cas pas à votre santé que cela va nuire!

La viande contient plusieurs sortes de vitamines B, dont certaines sont indispensables à notre système nerveux et à la fabrication des globules rouges, alors que d'autres favorisent les échanges intercellulaires et la régénération de notre peau. Les produits carnés sont par ailleurs très riches en fer et en zinc.

Les nutriments contenus dans la viande sont facilement assimilables. Les protéines carnées sont notamment mieux assimilables que la plupart des aliments d'origine végétale. Cela ne veut pas dire pour autant que nous puissions négliger les céréales, les pommes de terre et les légumes. Une alimentation monodimensionnelle n'est jamais recommandée.

rôti ou une tranche totalement dénués de graisse paraîtront secs et sans saveur. Comment, dès lors, avoir le beurre et l'argent du beurre? Pour rester juteuse à la cuisson, une viande doit présenter une certaine teneur en graisse. En parant un morceau, le boucher enlève habituellement les bords gras extérieurs, en laissant une fine couche tout autour, qui, avec les marbrures de la viande, permettra d'obtenir une escalope tendre et juteuse. Libre ensuite au consommateur d'ôter les dernières particules de graisse. Les fibres musculaires elles-mêmes renferment également une faible proportion de graisses, invisibles à l'œil nu. Il s'agit d'acides gras insaturés, très importants pour notre santé.

REGULA THUT BORNER



est diététicienne diplômée et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre:

Appelez-la au 031 359 57 57 ou envoyez-lui un e-mail à l'adresse regula.thutborner@swissmilk.ch

La viande, un aliment gras?

Le bœuf, le porc, le mouton et le poulet sont nettement moins gras aujourd'hui. Des méthodes d'élevage modernes et des fourrages étudiés ont permis de réduire la teneur en graisse au profit de la masse musculaire. Une escalope de porc ou de bœuf maigre ne contient plus aujourd'hui que 2,3 à 3,5 g de graisse pour 100 g. En ce qui concerne la volaille, la graisse est stockée presque exclusivement sous la peau. Les gens soucieux de leur ligne savent ce qui leur reste à faire...

Dois-je bannir toute graisse apparente?

Non, ce n'est pas nécessaire. S'il est certes préférable d'éviter les viandes grasses, un

Combien faut-il manger de viande?

S'il est une règle valable en matière de nourriture, c'est qu'il faut manger aussi varié que possible. Vous aurez ainsi la certitude de fournir à votre organisme tout ce dont il a besoin. Côté protéines animales, il faut viser une portion par jour de viande, de volaille ou de poisson. Veillez à alterner diverses sortes et morceaux de viande, en privilégiant la viande et la volaille indigènes, ainsi que les poissons de nos lacs et rivières. Pour préparer ces délices, consultez nos pages de recettes, où la viande suisse tient la vedette, accompagnée de légumes, de fruits, de légumineuses, ainsi que de céréales et de pommes de terre.

MANGER VÉGÉTARIEN EST-IL PLUS SAIN?

On peut bien se nourrir avec ou sans viande. L'important est de manger régulièrement, ni trop ni trop peu, en équilibrant les proportions et en variant au maximum. Très riche en nutriments, la viande est indéniablement l'alliée de votre santé. Si vous n'aimez pas la viande

ou que vous n'en consommez que rarement, veillez à intégrer à vos repas une quantité suffisante de produits laitiers et de légumineuses. Vous trouverez de savoureuses recettes végétariennes dans notre base de données, à l'adresse www.lemenu.ch/recettes.