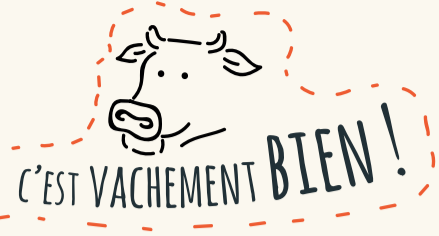




LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE

MANGER MOINS DE VIANDE, MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ,



Pour assurer la croissance et le bon fonctionnement de notre organisme, nous avons besoin de protéines. La principale source de protéines de notre alimentation est la viande.

Or, la consommation excessive de produits d'origine animale (beurre, lait, fromage, viande) a un impact sur le climat et peut s'avérer néfaste pour notre santé.

Découvrons les nombreuses solutions pour consommer des protéines sans se ruiner, en prenant soin de notre santé et de celle de la planète.

La viande, championne du monde des gaz à effet de serre* (GES)

L'impact de nos aliments sur le climat peut être comparé à l'impact d'un trajet effectué en voiture :

#LEDÉFI



Sources : FoodGES

100g

Préférer la volaille

UN BLANC DE POULET : 7 FOIS MOINS DE GES* QU'UN STEAK DE BOEUF

Toutes les viandes n'ont pas le même impact sur le climat. Les ruminants, par exemple, tels que les bœufs ou les moutons, rejettent naturellement du méthane, un puissant gaz à effet de serre, lors de leur digestion.

Privilégions les viandes les moins émissives en gaz à effet de serre, comme le poulet ou la dinde, pour limiter l'impact de notre alimentation sur le climat.

L'INFO EN +
Il est possible de concilier plaisir, santé et climat : 100 g de blanc de poulet contient autant de protéines et moins de matières grasses que la même quantité de bœuf !

2 oeufs

Mettre des œufs dans son panier

DEUX OEUFS : 13 FOIS MOINS DE GES* QU'UN STEAK DE BOEUF

Les œufs constituent une alternative à la viande, riche en protéines, économique et peu émissive en gaz à effet de serre.

Soyons attentifs aux conditions d'élevage des poules pondeuses en privilégiant les élevages biologiques ou en plein air qui concilient bien-être animal et respect de l'environnement.

L'INFO EN +
Un numéro est inscrit sur les œufs afin de nous guider dans nos achats. Les chiffres 0 et 1 assurent que les poules ont été élevées en plein air !

100g

Penser aux produits de la mer

UN FILET DE POISSON : 3 FOIS MOINS DE GES* QU'UN STEAK DE BOEUF

Les poissons, eux aussi, sont riches en protéines et en Oméga 3.

Préservons la biodiversité marine en nous renseignant sur les espèces menacées par la surpêche. L'application gratuite Planet Ocean permet d'orienter nos achats en nous aidant à identifier les espèces gérées durablement.

L'INFO EN +
Pour consommer du poisson sans se ruiner, pensons aux sardines et maquereaux en boîte qui sont économiques et délicieux !

S'essayer au végété

UN REPAS VÉGÉTARIEN 13 FOIS MOINS DE GES* QU'UN REPAS AVEC DU BOEUF

Contrairement à une idée reçue, les protéines ne sont pas uniquement présentes dans les viandes ou les produits d'origine animale. On les retrouve, notamment, dans certains végétaux tels que les légumes secs ou les graines. On parle de protéines végétales.

Soyons curieux et expérimentons une recette végétarienne au moins une fois par semaine.

L'INFO EN +
Pour satisfaire nos besoins protéiques, nous pouvons cuisiner des lentilles, des pois-chiches, des haricots rouges, des haricots blancs, du soja, etc. Les amandes, les noix, les noix de cajou, les noisettes et les pistaches sont également d'excellentes sources de protéines !

www.defi-lasolutionestdanslassiette.fr

UN PROJET PORTÉ PAR FONDATION GOODPLANET

Unité Cité Auvergne-Rhône-Alpes

EN PARTENARIAT AVEC



AVEC LE SOUTIEN DE

Casino NOURRIR UN MONDE DE DIVERSITÉ

Marmiton

Sojasun

MÉLI MÉLO

Sauras-tu retrouver les 21 aliments qui contiennent des protéines ?
Écris la fin de chaque mot à l'aide du tableau ci-dessous : chaque
morceau ne sert qu'une fois.

NOA	ETTE	TE	AU	RC	LET	COT
UF	ALE	ARD	MAGE	IT	JA	ANDE
ILLE	RRE	IS	EAU	SON	EUF	FU

AGN _____	HARI _____	POIS _____
AM _____	LA _____	PO _____
BEU _____	LENT _____	POU _____
BO _____	NOIS _____	QUI _____
CAN _____	OE _____	SO _____
CÉRÉ _____	PÂ _____	TO _____
FRO _____	PO _____	VE _____

Réponse : agneau, amande, beurre, boeuf, canard, céréale, fromage,
haricot, lait, lentille, noisette, oeuf, pâte, pois, poisson, porc, poulet, quinoa,
soja, tofu, veau.

JEU DES POINTS

Relie les points entre eux et tu découvriras un animal dont l'élevage
génère le moins de gaz à effet de serre !



Réponse : Poule « Savais-tu qu'1 kg de poulet émet 7 fois moins de gaz à
effet de serre qu'1 kg de boeuf ? »

QUEL EST SON NOM ?

Retrouve le nom de chaque aliment et inscris dans l'ordre les lettres
correspondantes, tu découvriras le mot mystère !

- | | | | | |
|-----|---|---|---------------------|---|
| (N) | • | • | Amande | — |
| (É) | • | • | Cacahuète | — |
| (I) | • | • | Noix de cajou | — |
| (R) | • | • | Graine de courge | — |
| (P) | • | • | Noisette | — |
| (E) | • | • | Noix | — |
| (O) | • | • | Pistache | — |
| (T) | • | • | Graine de tournesol | — |

Réponse : Protéine

RÉBUS

Déchiffre le rébus et découvre une habitude facile à appliquer à la
maison pour réduire l'impact de notre alimentation sur le climat !



Réponse : « Il est possible de remplacer la viande par un steak de soja ! »
(le-haie-pot-cible-deux-r-an-plot-cer-la-vi-an-deux-par-un-steak-deux-
seau-ja)

www.defi-lasolutionestdanslassiette.fr