

Viandes et substituts

Meat and alternatives [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: September 27th 2013

Découvrez les nutriments présents dans les viandes et les substituts, l'un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, de même que la taille des portions recommandées.

À retenir

Les viandes et substituts sont une source de protéines et une bonne source de vitamines du groupe B, de fer, de zinc et de magnésium.

- Afin de limiter la consommation de matières grasses, enlevez le gras visible de la viande rouge, enlevez la peau de la volaille, choisissez des alternatives faibles en matières grasses et essayez de rôtir, de cuire ou de pocher les viandes et le poisson.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine. Pour les enfants, assurez-vous que le poisson ne contient aucune arête.
- Consommez régulièrement des substituts de viande comme les haricots secs, les lentilles, le tofu, les œufs et les noix.

- Source de protéines et de matières grasses
- Bonne source de vitamines B, de fer, de zinc et de magnésium

Exemples pour une portion

Exemples pour une portion...



viande ou poisson cuit

75 grammes (2½ oz)



Mollusques et crustacés

palourdes, crabe, crevettes, homard cuits

75 grammes (2½ oz)



abats rouges
foie, rognons

75 grammes (2½ oz)



2 œufs



beurres de noix

30 mL (2 c. à soupe)



légumineuses
haricots, lentilles ou pois cuits

175 mL (¾ de tasse)



de la même taille environ que

tofu

150 grammes (¾ de tasse)



de la même taille environ que

noix ou graines (!)

60 mL (¼ de tasse)

(!) Non recommandés pour les enfants de moins de 4 ans en raison du risque d'étouffement.

Conseils à la consommation

- Enlevez le gras visible des viandes et la peau de la volaille. Choisissez plus souvent des viandes maigres et des substituts de la viande.
- Consommez des viandes préparées avec peu ou pas de matières grasses ou de sel. Les charcuteries, les saucisses et les viandes préemballées sont riches en matières grasses saturées et en sel (sodium). Si vous en consommez, choisissez plus souvent celles qui sont plus faibles en sodium et en gras.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine. Pour les enfants, assurez-vous que le poisson ne contient aucune arête. Privilégiez l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines et la truite.
- Essayez de consommer régulièrement des substituts de viande comme des haricots, des lentilles et du tofu.
- Essayez aussi d'autres substituts de viande comme les œufs, les noix, les beurres de noix et les graines.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.

[Version imprimable](#)

Please visit [AboutKidsHealth.ca](https://www.aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2023 The Hospital for Sick Children