



Êtes-vous un amateur de viande et pour vous, il est tout à fait inconcevable de ne pas consommer de la viande à tous les repas? Est-ce quel le mot tofu vous fait frissonner et que d'après vous le mot végétarisme ne devrait pas exister? Si oui, j'espère que mon article vous fera changer d'avis!

### LES PROTÉINES: LA STRUCTURE DE VOTRE CORPS

Aujourd'hui, je vous jase variété alimentaire mais surtout variété de protéines. À quoi servent les protéines?

Les protéines ont principalement un rôle de structure pour les cellules, muscles et différents tissus du corps humain. Les protéines apportent également de l'énergie qui permet de soutenir sur une longue période. C'est votre « cruise control ». De plus, les protéines jouent un rôle au niveau du système immunitaire.

### LES SOURCES

Savez-vous où retrouver les protéines? Principalement, dans deux groupes du Guide alimentaire canadien, soit celui du lait et substituts et des viandes et substituts.

- Lait, fromage, yogourt, boisson d'amandes, boisson de soya
- Boeuf, porc, poulet, poisson, fruits de mers
- Oeuf, noix, lentilles, pois chiches, haricots rouges, tofu

### SEMI-VÉGÉTARIEN OU SIMPLEMENT VARIÉTÉ?

Parlons un peu variété. S'il y a autant de sources de protéines pour

# Vous avez dit semi-végétarien ?

quoi s'en tenir alors au steak, viande hachée, poulet, oeuf et beurre d'arachides dans votre alimentation? Pourquoi ne pas bénéficier de ce que la nature vous offre en variété pour agrémentez vos repas?

Certaines nutritionnistes vous parlerons d'alimentation semi-végétarienne, d'autres vous parlerons de flexitarisme comme mode d'alimentation des personnes qui consomment une grande variété de protéines alimentaires. Des termes qui pourraient en rebuter plus d'un. Moi je vous dis que ce sont des mots compliqués pour simplement dire variété!

### PENSEZ VARIÉTÉ!

Alors plus besoin d'avoir peur du semi-végétarisme (avouez que ça sonne grano à vos oreilles) quand tout ce que vous avez à faire pour avoir une saine alimentation variée c'est d'inclure diverses sources de protéines à vos mets (d'origine végétale et animale).

### DES AVANTAGES VOUS DITES?

Pour vous encourager à sortir de votre zone de confort alimentaire et varier vos sources de protéines voici ce que les protéines végétariennes peuvent vous apporter.

**Tofu:** Bonne source de bons gras, de calcium, de fer, de zinc et riche en protéines végétales. Se cuisine rapidement donc un bon dépanneur pour les repas rapides.

**Légumineuses:** Riches en fibres, en protéines végétales, en fer, en zinc, en phosphore, pauvre en calories et matières grasses. Il existe plusieurs variétés (haricot rouge, haricot noir, haricot blanc, lentille, pois chiches, haricot pinto, fève de Lima, etc.). Choisissez-les en conserves pour dépanner un repas en quelques minutes!

**Noix, amandes, graines:** Riches en protéines, fibres, magnésium, fer,

zinc, potassium et source de bons gras, les noix sont excellentes en collation. Une petite poignée vous rassasiera en vous apportant une quantité assez étonnante de nutriments!

**Poisson et fruits de mer:** Riches en protéines, source de bons gras (oméga-3), riches en plusieurs vitamines et minéraux. Souvent mal aimé, le poisson gagne à être essayé en gratin, en chaudière, en sauce. Variez votre façon de les cuisiner cela vous aidera à les apprécier davantage.

**Oeufs:** Riche en protéines, vitamine A, phosphore, vitamine B12, vitamine D, oméga-3, sélénium et faible en calories, l'oeuf est une petite bombe de nutriment. Il se cuisine rapidement et dépanne très facilement.

### DES RESSOURCES

Vous ne savez pas trop par où commencer pour intégrer de la variété dans votre alimentation? Je vous conseille tout d'abord un superbe livre « Les carnivores infidèles » de Catherine Lefebvre nutritionniste, qui vous fera découvrir le plaisir des mets végétariens, mais ne vous inquiétez pas, il n'y a rien de grano dans ce livre!

Vous retrouverez également sur mon blog [www.alexandraleduc.com](http://www.alexandraleduc.com) différentes recettes de pois-

sons, fruits de mer, légumineuses et tofu. Des recettes rapides, simples et délicieuses.

Allez! Osez sortir de votre zone de confort et variez votre alimentation pour votre santé et pour le plaisir! ●

## MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



**Alexandra Leduc**

Présidente, Nutritionniste-diététiste

1. 800. 333. 3333 | 418. 478. 1636 | [info@makea.ca](mailto:info@makea.ca) | [makea.ca](http://makea.ca)

**AUTOMOBILES**  
**MICHEL BLOUIN et fils**  
ACHAT ET VENTE D'AUTOS USAGÉES

727, Prévost, St-Laurent, Île d'Orléans (Québec) G0A 3Z0  
Tél. : 418 828-9196  
[info@autoblouin.com](mailto:info@autoblouin.com) - [www.autoblouin.com](http://www.autoblouin.com)

**ici l'info**  
BEAULIEUX - CÔTE-DE-BEAUPRÉ - ÎLE D'ORLÉANS

**ÉDITEUR :**  
YVAN RANCOURT  
[icilinfo.yvanrancourt@gmail.com](mailto:icilinfo.yvanrancourt@gmail.com)

**CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ:** JULIE BERNIER ..... 581 984-3162 ..... [icilinfo.juliebernier@gmail.com](mailto:icilinfo.juliebernier@gmail.com)  
LISE CARON ..... 418 956-1733 ..... [icilinfo.liseccaron@gmail.com](mailto:icilinfo.liseccaron@gmail.com)

**JOURNALISTES PIGISTES:** NADINE BRILLANT ..... [icilinfo.nadinebrillant@gmail.com](mailto:icilinfo.nadinebrillant@gmail.com)  
MAXIME RIOUX ..... [icilinfo.maximerieux@gmail.com](mailto:icilinfo.maximerieux@gmail.com)

**CHRONIQUEURS:** ALEXANDRA LEDUC ..... MARC LAMOUREUX  
JEAN-GUY BÉLISLE ..... JEAN-PAUL LEMOYNE  
ÉRIC FORTIER

**COMMUNIQUÉS:** [icilinfo.redaction@gmail.com](mailto:icilinfo.redaction@gmail.com)

**PRODUCTION:** MARCEL TURCOTTE ..... [icilinfo.production@gmail.com](mailto:icilinfo.production@gmail.com)

**CORRECTRICE:** FRANCE GARIÉPY

**IMPRESSION:** LES PRESSES DU FLEUVE

**DISTRIBUTION:** PUBLISAC QUÉBEC

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0  
TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM