

Manger plus d'aliments d'origine végétale



Manger plus d'aliments d'origine végétale est généralement recommandé pour une bonne santé et pour protéger l'environnement

Manger plus d'aliments d'origine végétale est très simple. Il vous suffit de faire en sorte que votre alimentation se compose de deux tiers d'aliments d'origine végétale et d'un tiers d'aliments d'origine animale.

Bon pour vous



- Une alimentation végétale contient moins de graisses (saturées) et plus de graisses insaturées et de fibres.

- Beaucoup d'aliments d'origine végétale (p.ex. à base de soja, noisettes, riz, avoine,...) contiennent également des vitamines, des minéraux et différents composants bio-actifs.

- Ces propriétés nutritionnelles sont bonnes pour le cœur, le poids et le taux de glycémie.

- Une alimentation saine et équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour une bonne santé.

Bon pour la planète



- Moins de terres, moins d'eau, moins d'énergie

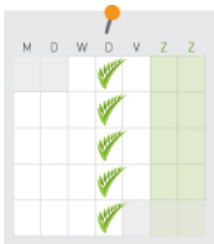
- Moins d'émissions de gaz à effet de serre

- = Environnement plus durable



En trouvant le bon équilibre.

Inutile pour cela de bannir définitivement la viande ou les produits laitiers de votre alimentation, mais donnez la priorité aux aliments d'origine végétale (p.ex. des aliments et des boissons de soja, des boissons à base d'amandes, de noisettes, de riz, d'avoine, des produits fabriqués à partir de céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes, les noix et les graines)



Redessiner votre assiette

Mettez l'accent sur les aliments d'origine végétale, comme des fruits, des légumes, des céréales entières et des légumes secs. N'utilisez qu'une faible quantité de viande à titre de garniture, pour la texture ou le goût. Astuce: Faites un spaghetti bolognaise avec du soja finement haché . La quantité recommandée de viande correspond environ à la taille de la paume de votre main.



Une journée sans viande

Si vous êtes un amateur de viande, essayez de temps en temps de faire 1 jour sans ou faites-en une habitude hebdomadaire comme " Tous les jeudi sans viande". Vous verrez, on s'y habitue facilement ! Conseil : au restaurant, choisissez de temps à autre un plat végétarien, essayez des pâtes, toutes sortes de légumes et une alternative végétale à la crème. Laissez parler votre créativité !

Priorité au végétal pour composer vos repas

La plupart des recettes, qu'il s'agisse d'une de vos plats préférés ou de quelque chose de nouveau et de tentant que vous avez vu dans un magazine ou sur internet, peuvent facilement être adaptés à une alimentation plus végétale. Réduisez la quantité de viande en utilisant tout simplement plus de légumes et des légumes (secs), surtout dans des plats comme le chili con carne, les plats au wok, la sauce bolognaise et les potées. Astuce: préparez votre pâte à crêpes avec une boisson aux amandes, accompagnez vos céréales au petit-déjeuner avec une alternative végétale au yaourt ou au fromage frais.