

## Des astuces pour bien manger avec un petit budget

### Par quoi remplacer la viande (de temps en temps) quand les prix flambent ?

La viande a trois intérêts nutritionnels majeurs : **protéines, fer héminique, vitB12**, tous absents des aliments d'origine végétale

Aliment	Protéines végétales	Fer hém.	Fer non Hem.	Vit B12	Intérêt nutritionnel
<b>Poissons</b>		+++	-	+++	Riches en bonnes graisses et $\Sigma 3$ , iode parfaite alternative santé à la viande
<b>Fruits de mer</b>		+++	-	+++	Tous les produits de la mer sont riches en protéines animales
<b>Œuf</b>		+++	-	+++	Protéines de très bonne qualité, vitA,D,E et vit B2 B9, B5 en plus
<b>Céréales</b>	+++	-	++	-/+	Vit B1 B2 B5 B6 B9 PP fibres magnésium potassium
<b>Légumineuses</b>	+++	-	++	-/+	Idem que les céréales
<b>Associer céréales 2/3+ légumineuses 1/3 pour un parfait équilibre protéique</b>					
<b>Produits laitiers</b>	-	-/+	-	++	Riches en protéines animales peuvent se substituer à la viande le temps d'un repas
<b>Seitan</b>	-	-	+	-	Riche en protéines de blé, L'associer à des légumineuses, excellente alternative aux viandes phosphore magnésium
<b>Tofu</b>	++	-	++	-	Protéines de soja, Attention ! Riche en phyto-œstrogènes
<b>Tempeh</b>	+++	-		-	Phyto-oestrogènes, protéines de soja
<b>Steak végétal</b>	++	-	+	-	Produit <b>industriel très transformé</b> , attention a la composition nutritionnelle, a réaliser soi même
<b>Ex de mélanges vertueux pour un meilleur équilibre protéique</b>					
*Riz/lentilles		*Semoule/pois chiche		*Riz/haricots rouges	
*Quinoa/lentilles corail		*Maïs/haricots rouges			