

POUR ÊTRE EN FORME, TU AS BESOIN DE PROTÉINES ET DE FER, ET LA VIANDE T'APPORTE DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ ET DU FER D'ORIGINE ANIMALE, DONC BIEN UTILISÉ PAR L'ORGANISME. COMMENT FAIRE POUR AVOIR QUAND MÊME LE BON COMPTE SI TU N'EN MANGES PAS OU QUE TRÈS RAREMENT ?

MANGE CHAQUE JOUR DES ŒUFS OU DU POISSON, ET DES PRODUITS LAITIERS

Mais seul le poisson peut remplacer la viande en ce qui concerne le fer.

FAIS DES MARIAGES NOURRISSANTS

→ **Un produit céréalier (riz, pâtes, semoule, blé...) + un produit laitier :**

Mélange des pâtes avec du fromage râpé ou fondu, cuisine un riz au lait parfumé à la cannelle...

→ **Un légume sec + un produit laitier**

Au cours du même repas, mange une salade de lentilles et un yaourt...

→ **Un produit céréalier ou un légume sec (haricots, pois chiches, lentilles, flageolets...) + un peu d'œuf ou de poisson**

Mange une crêpe complète qui associe farine et œuf, du riz aux crevettes, une salade de pois chiches au thon...

→ **Un légume sec + un produit céréalier**

Associe de la semoule avec des pois chiches (comme dans le couscous), du maïs et des haricots rouges...

Tu es végétarienne ?

Parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire, ou à ton médecin de famille. Tu as peut-être besoin d'une supplémentation en fer.

LE VÉGÉTARIEN, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux (viande, poisson, fruits de mer...).

ET LE VÉGÉTALISME ?

Le végétalien, lui, supprime en plus les œufs et les produits laitiers (c'est-à-dire tous les aliments issus des animaux).

Ne suis surtout pas ce régime, tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium !

