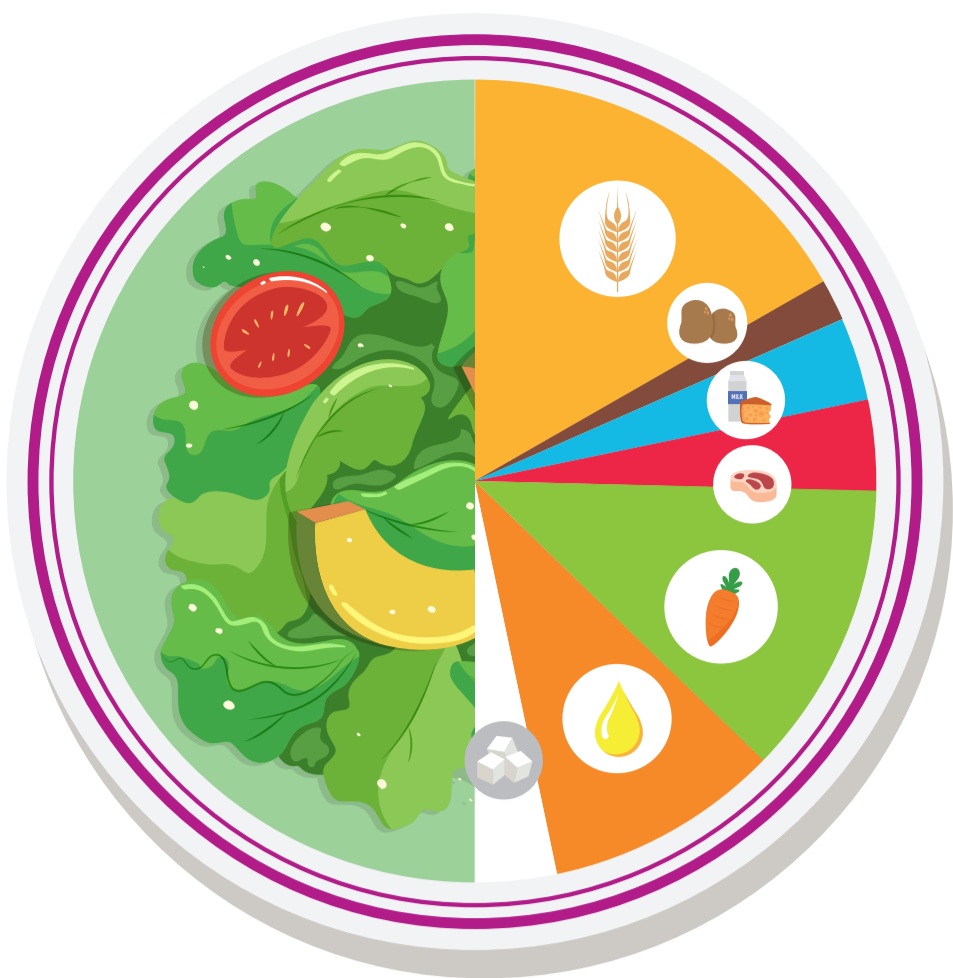


ET VOUS, QUELLE SERA VOTRE ASSIETTE IDÉALE ?



Aussi bonne pour la santé que pour la planète, cette assiette divise par deux la consommation de viande et double celle des fruits et légumes. Voici nos conseils* pour vous guider.

- CÉRÉALES COMPLÈTES
- LÉGUMES FÉCULENTS
- PRODUITS LAITIERS
- PROTÉINES ANIMALES
- LÉGUMINEUSES
- HUILES INSATURÉES
- SUCRES AJOUTÉS



++++ DE VÉGÉTAUX

L'assiette idéale augmente fortement la part des fruits et légumes frais dans notre alimentation !

Riches en vitamines et minéraux, ils doivent composer plus de la moitié de nos menus tous les jours. Les fruits et légumes oubliés font aussi leur retour dans nos assiettes : le cerfeuil, le rutabaga, l'arroche ou encore l'ortie vont vous surprendre !



Pensez à choisir des **produits locaux et de saison**, pour éviter les émissions de carbone liées aux transports ! Il existe de très nombreuses (et parfois anciennes) variétés en France qui contribuent à nos écosystèmes locaux.



++ DE CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales représentent un tiers de l'assiette idéale, soit un féculent complet par jour. Il est recommandé de diminuer la consommation de riz, blé et maïs, pour inclure davantage de céréales « secondaires » comme l'épeautre, l'orge, l'avoine ou le seigle.

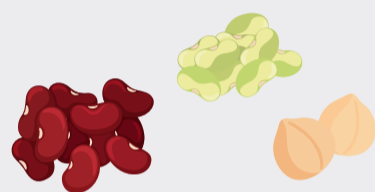


Ces céréales dites « secondaires » nécessitent moins d'eau et d'engrais pour pousser. N'hésitez pas à choisir une production locale : **plus d'une dizaine d'espèces céréalières sont cultivées en France !**



++ DE LÉGUMINEUSES

L'assiette idéale augmente la part des légumineuses à 20% de notre alimentation. Utiles pour diversifier nos apports en protéines, elles sont aussi riches en fibres, vitamines et minéraux. Soja, quinoa, fèves, lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, haricots secs... Faites-vous plaisir !



Une portion de 100g de légumineuses équivaut à 100g de viande : idéal pour diminuer sa consommation carnée et réduire l'impact environnemental de l'élevage. Peu consommatrices en engrais, les légumineuses limitent l'érosion et améliorent la fertilité des sols lorsqu'elles sont cultivées en rotation avec d'autres cultures.



+ DE FRUITS À COQUES NON SALÉS

L'assiette idéale inclut une petite poignée par jour de fruits à coque non salés : noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou...



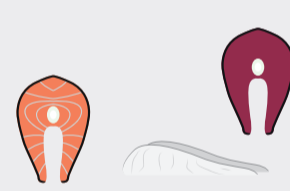
Sources de protéines végétales (et d'acides gras), les fruits à coque non salés accompagnent la **réduction de la consommation de viande**.



+ DE DE POISSON

2 FOIS par semaine

Dans l'assiette idéale on trouve du poisson une à deux fois par semaine, en alternant poisson maigre (cabillaud, colin, daurade...) et poisson gras (sardine, saumon, thon, maquereau...) pour leurs apports en protéines et omégas 3.



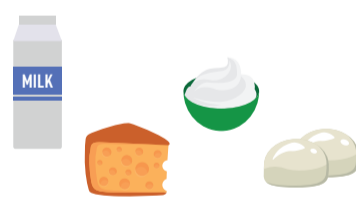
Il ne s'agit pas d'augmenter votre consommation de poisson, mais plutôt de **l'inclure comme alternative à la viande**. Privilégiez les produits bio (pour éviter les polluants) et variez les espèces !



- DE PRODUITS LAITIERS

2 FOIS par jour

L'assiette idéale préconise d'en consommer deux portions par jour, en diversifiant les produits : lait, fromages, fromage blanc, yaourts nature...



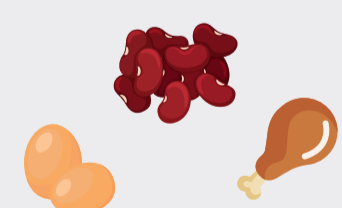
C'est l'occasion de découvrir (et de savourer) la **richesse de la production française en encourageant les agriculteurs locaux !**



- DE VIANDE

1 À 2 FOIS par semaine

La viande rouge se fait discrète dans l'assiette idéale. Les spécialistes recommandent d'en consommer une fois par semaine maximum. Cette diminution est compensée par les protéines végétales que l'on trouve dans les légumineuses, par la viande blanche (deux fois par semaine maximum) ou encore par les œufs.



La viande blanche (poulet, volailles) est fortement recommandée comme alternative à la viande rouge (bœuf, porc, agneau...) car sa production génère moins de gaz à effet de serre. Moins grasse, elle apporte des ingrédients de bonne qualité ainsi que du fer.



- DE MATIÈRES GRASSES

1 portion

L'assiette idéale diminue légèrement les apports en matières grasses à un huitième de notre assiette (une fois par jour en petite quantité). Elle invite aussi à varier les plaisirs (et les bienfaits) : pensez à alterner huile de colza, de noix, d'olive, avec le beurre ou la margarine !



Nul besoin de se fournir à l'étranger : les huiles végétales françaises sont excellentes ! Direction la Provence pour l'huile d'olive, ou encore le Poitou-Charentes et les Pays de la Loire pour l'huile de tournesol.



- DE SUCRE ET DE SEL

L'assiette idéale **limite fortement la consommation de sucres ajoutés et de sel**. Charcuterie et fromages gras sont donc à réduire au maximum, tout comme les produits ultra-transformés (céréales raffinées du petit déjeuner, biscuits apéritifs, crèmes dessert, chips, sodas, cordons légués...), souvent saturés en sel, sucres et additifs.



Nocifs pour notre santé (surpoids, diabète, obésité...), les produits ultra-transformés sont souvent composés d'ingrédients **issus de monocultures intensives et sur-emballés de plastique**. Pourquoi ne pas remplacer les chips par un mélange de fruits à coque en vrac par exemple ?

* Ces conseils sont issus des recommandations du Programme national nutrition santé 2019-2023 (PNNS 4), du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) et des travaux de la revue The Lancet en partenariat avec la Fondation Eat.