

le plein de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. Et bien sûr, vous vous régalez tout autant. Car les chefs comme les industriels ont réalisé d'énormes progrès ces dernières années pour offrir des textures et des saveurs qui rivalisent avec les produits carnés. Et le résultat est tout simplement bluffant. Difficile aujourd'hui de faire la différence entre une bonne viande et son alternative végétale...



Remplacer la viande ou le poisson par des végétaux peut donc être très intéressant mais vous devez rester vigilant à obtenir les mêmes apports nutritionnels. Et évidemment, préférez les produits bruts tels que le tofu et les légumineuses aux produits transformés. ■



Le conseil de Pauline, diététicienne nutritionniste

Pour commencer en douceur, introduisez des aliments végétaux dans vos menus 2 fois par semaine !