



12

Les œufs

- Protéine de référence
- Sans problème de cholestérol, possibilité d'en manger tous les jours

Savoir lire le code fraîcheur

1 TYPE D'ÉLEVAGE
0 = bio
1 = en plein air
2 = au sol.
Le chiffre 3 se référerait aux poules élevées en batterie.

2 PAYS D'ORIGINE | CH, FR, DE...
Cette mention est obligatoire.

3 PRODUCTEUR | Se réfère au numéro de l'exploitation. La mention est facultative en Suisse, obligatoire dans d'autres pays.

4 JOUR DE PONTE | L'année n'est pas forcément mentionnée, l'œuf frais ne se conservant que quatre semaines.

Columbus Oeufs Oméga-3 Oeuf Standards
1 4 = 15

Chloé De Smet

21

Les protéines végétales

- Pour assurer la complémentarité ces acides aminés dans les produits d'origine végétale, il est important de consommer plusieurs sources:
- Céréales complètes + légumineuses + légumes
- Céréales complètes + noix + légumes
- Ou ajouter des œufs et / ou du fromage

Les 10 meilleures sources de protéines végétales

Les protéines végétales sont contenues dans de nombreux aliments. Découvrez ceux qui en contiennent le plus!
* teneurs exprimées pour 100 g



24

Choisir les protéines végétales

- légumineuses sèches ou en bocal
- protéines de soja texturées
- tofu / seitan / tempeh / Quorn natures
- Attention aux burgers végétariens:
 - Protéines au-delà de 10g / 100g
 - Lipides en dessous de 15g / 100g
 - Glucides en dessous de 10g / 100g
 - Sel en dessous de 1,25g / 100g



Chloé De Smet

25