

Une alimentation plus durable, c'est possible !

Pour votre santé

Une diminution de la consommation de viandes rouges et transformées peut améliorer votre alimentation, votre santé et même celle de votre cerveau.

Pour la planète

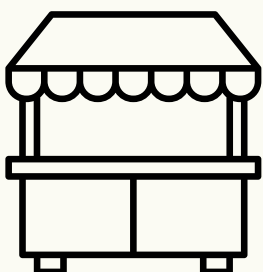
Les changements climatiques constituent un enjeu majeur pour la population d'aujourd'hui et surtout pour la population de demain.

Pour l'économie locale

Les produits locaux sont souvent plus frais et de meilleure qualité car ils sont récoltés à maturité. Vous aidez ainsi les agriculteurs de votre région.



Saviez-vous qu'une consommation accrue de protéines végétales permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre liées à l'agriculture !



Qu'est-ce que l'alimentation durable?

Québec 

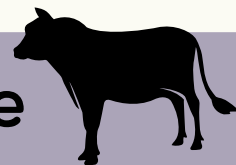
Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

CINQ

Vers une alimentation durable

Changements possibles

1 Diminuer la viande



Remplacer la moitié de la viande rouge (boeuf, veau et agneau) par des protéines végétales (PVT, tofu, légumineuses) ou par de la volaille dans vos recettes préférées. Consulter.

2 Essayer les protéines végétales



Diversifier votre alimentation, ajouter des mets à base de plantes. Adopter les lundis sans viande, c'est plus économique. Pour des idées.

3 Cuisiner les produits locaux



Référez-vous au calendrier de disponibilité. Visiter les marchés locaux ou encourager vos producteurs préférés.

4 Éviter le gaspillage

Planifier vos repas à l'avance. Conserver les aliments adéquatement (frigo, congélateur), cuisiner les restes ou congeler les surplus. Pour vous aider.

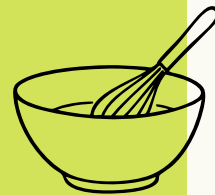


5 Soutenir des pratiques durables

Encourager une agriculture écologique qui vise à réduire ses atteintes à l'environnement. Favoriser des poissons de pêche durable.



10 Recettes délicieuses à essayer



- Végé-burger extra légumes
- Guédilles végétaliennes
- Tacos à l'effiloché de tofu BBQ
- Tofu magique général Tao
- Boulettes végé sur spaghetti
- Recette de sauce à spaghetti végé
- Salade betteraves au fromage de chèvre
- Plats principaux sans viande
- Recettes avec des légumineuses en conserve
- Recettes pour des fruits et légumes locaux

