

Vous vous questionnez peut-être...

sur la quantité que vous devez manger?

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande de 1 à 3 portions chaque jour du groupe Viandes et substituts soit,

Jeunes enfants (2 à 8 ans)	1 portion
Garçons et filles (9 à 13 ans)	1 à 2 portions
Femmes (adolescentes 14 + et adultes)	2 portions
Hommes (adolescents 14 + et adultes)	3 portions

Truc pour la planification des menus :

Une portion du Guide alimentaire est 75 g (2 ½ oz) ou 125 ml (1/2 tasse) de viande cuite. Utilisez 100 g de bœuf cru pour obtenir 75 g de bœuf cuit soit une portion du Guide alimentaire.

Que faire si je surveille mon poids?

La consommation d'aliments riches en protéines peut aider à diminuer les fringales entre les repas. Inclure des aliments riches en protéines à l'intérieur d'un régime équilibré peut vous aider à contrôler votre appétit et votre poids.

Comment comparer le bœuf?

Le bœuf maigre se compare favorablement aux autres protéines. Par exemple, si on compare une même portion de bœuf et de poitrine de poulet*, le bœuf contient...

- 4 fois plus de fer
- 5 fois plus de vitamine B₁₂
- 5 ½ plus de zinc

*Par 100 g de poitrine de poulet cru sans peau, 112 calories, 2% VQ Fer, 20% VQ Vitamine B₁₂, 8% VQ Zinc

Repas santé faciles

Vous pouvez bien vous sentir de savourer du bœuf. Quelle que soit la façon de le consommer, le bœuf maigre est nutritif et savoureux. Les possibilités sont infinies :

- Ajoutez des tranches de bœuf grillé à des légumes verts foncés comme les épinards, la roquette ou la laitue romaine garnie de baies riches en antioxydants pour obtenir une salade santé.
- Incorporez du bœuf haché maigre à vos soupes ou mets en casserole pour augmenter les protéines.
- Insérez des lanières de rosbif cuit dans des wraps de blé entier. Couronnez le tout de salade de chou, de légumes croustillants ou rôtis.
- Faites sauter des lanières de bœuf maigre avec un peu d'ail, des morceaux d'oignon et de poivron et servez sur du riz brun ou des pâtes de blé entier.

Trucs pour la cuisson :

- Utilisez des coupes maigres et retirez le gras visible
- Faites mariner les biftecks ou les cubes pour brochettes avant de les faire griller
- Utilisez une chaleur modérée pour la cuisson au four



Naturellement riche en nutriments

Le bœuf Canadien maigre représente une portion du Guide alimentaire



À la recherche de repas nutritifs, de conseils sur la cuisson ou d'informations nutritionnelles? Visitez www.boeufinfo.org



Une alimentation riche en nutriments

Chaque bouchée d'aliments riches en nutriments contient plus de vitamines, de minéraux et plus d'autres nutriments pour un moins grand nombre de calories. Le bœuf est compris dans un régime équilibré recommandé par *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Bien manger est simple. Concentrez votre alimentation autour d'aliments riches en nutriments comme :

- les fruits et les légumes colorés
- les produits céréaliers et de grains enrichis
- les viandes maigres, la volaille, le poisson, les œufs, les fèves et les noix
- les produits laitiers allégés et les substituts

Le bœuf. Toujours bon pour vous

Avec ses 14 nutriments essentiels, le bœuf canadien* est un bon choix à inclure dans un mode de vie santé. Le bœuf canadien paré du gras externe fournit en moyenne :

- 160 calories et 8 grammes de gras
- 21 grammes de protéines de qualité, plus
- de nombreux minéraux et vitamines essentielles

Nutriment	% Valeur quotidienne*
Potassium	9%
Fer	15 %
Vitamine D	10%
Thiamine	10%
Riboflavine	15%
Niacine	45%
Vitamine B ₆	15%
Vitamine B ₁₂	110%
Pantothénate	10%
Phosphore	15 %
Magnésium	10%
Zinc	60%
Sélénium	40%

*Par 100 g de bœuf cru maigre paré du gras visible (composite de 26 coupes)

Quatre bonnes raisons de choisir le bœuf

Augmentation de l'énergie

Nourrissez votre corps à l'aide de nutriments énergétiques. Le bœuf contient huit nutriments importants pour aider votre corps à utiliser l'énergie contenue dans les aliments.

- | | |
|----------------------------|----------------|
| • Fer | • Thiamine |
| • Protéines | • Riboflavine |
| • Vitamine B ₁₂ | • Niacine |
| • Vitamine B ₆ | • Pantothénate |

Santé des os et des dents

Donnez à votre corps une bonne raison de sourire. Le bœuf contient huit nutriments essentiels à la formation et au maintien des os et des dents, et ce, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

- | | |
|--------------|-------------|
| • Vitamine D | • Magnésium |
| • Protéines | • Phosphore |
| • Potassium | • Zinc |

Fonctionnement du cerveau

Effectuez un bon choix comprenant des nutriments qui optimisent les fonctions du cerveau. Le bœuf est naturellement riche en sept nutriments essentiels qui aident à la concentration et à la mémoire.

- | | |
|----------------------------|---------------|
| • Fer | • Riboflavine |
| • Niacine | • Thiamine |
| • Vitamine B ₁₂ | • Zinc |
| • Vitamine B ₆ | |

Santé du système immunitaire

Consommez des aliments contenant les nutriments qui soutiennent le système immunitaire. Le bœuf fournit cinq nutriments essentiels qui contribuent à la santé du système immunitaire et qui aident à résister aux infections.

- | | |
|------------|---------------------------|
| • Zinc | • Protéines |
| • Fer | • Vitamine B ₆ |
| • Sélénium | |



Fajitas faciles au bœuf

Diminuez votre appétit en consommant des protéines à chaque repas. Ces fajitas sont faits d'aliments de base, ils plairont à votre famille.

2 c. à soupe (30 ml)	sauce Worcestershire
2	gousses d'ail émincées
1 lb (500 g)	bifteck à mariner (c.-à-d. pointe de surlonge, flanc, intérieur de ronde) 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
1 chacun	oignon et poivron rouge, coupés en lanières
1 c. à soupe (15 ml)	huile végétale
1 c. à thé (5 ml)	poudre de chili
1/2 c. à thé (2 ml)	cumin moulu
2	pains pitas de blé entier ou multi grains, coupés en 2
1	limette coupée en quartiers

1. Mélanger dans un grand sac pour congélateur, la sauce Worcestershire et la moitié de l'ail. Piquer le bœuf de toutes parts avec une fourchette et le placer dans le sac, réfrigérer de 8 à 12 heures.

2. Jeter la marinade; faire griller ou poêler le bifteck dans un poêlon antiadhésif à feu moyen-fort de 3 à 4 minutes par côté pour mi-saignant. Laisser reposer 5 minutes, puis trancher contre le grain de la viande.

3. Pendant ce temps, mélanger les légumes avec l'huile, le reste de l'ail et les assaisonnements; faire griller ou cuire dans un poêlon à feu moyen-fort pendant 5 minutes, en brassant occasionnellement.

4. Garnir les pitas réchauffés avec le bifteck et les légumes; arroser d'un jet de jus de lime. Servir avec de la salsa et une salade du jardin ou un de vos légumes favoris.

PAR PORTION : 278 calories, 28 g protéines, 8,6 g gras total, 2,2 g gras saturé, 56 mg cholestérol, 22 g glucides, 3,3 g fibres, 224 mg sodium, 403 mg potassium.

