

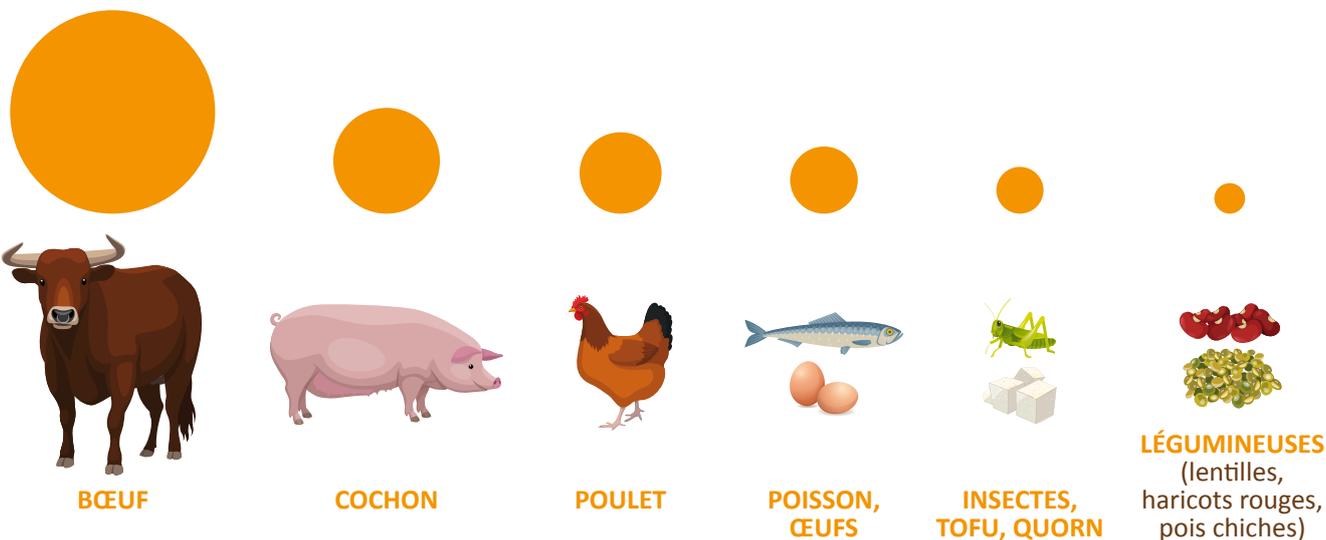
IMPACT DES PROTÉINES SUR L'ENVIRONNEMENT

Pour comparer cet impact, on utilise des calculs très savants. On peut calculer par exemple les quantités de gaz à effet de serre (GES) que l'élevage, la culture ou le transport nécessitent par kilo d'aliment produit. Et pour le bœuf, on ajoute encore une étape... : la production de GES directement émise par l'animal ! Et oui, les bovins émettent du méthane en digérant. Or le méthane est un GES. Donc non seulement, on émet des GES dans l'atmosphère pour les élever, mais en plus ils en émettent eux-mêmes !

La valeur précise de ces impacts n'est pas très importante. Ce qui est intéressant, c'est surtout de comparer l'impact entre les différentes sources de protéines afin de nous aider à choisir comment remplir notre assiette Good Food.

L'impact sur l'effet de serre de 1 kg de bœuf est 5 à 7 fois plus important que 1 kg de poulet et 40 à 50 fois plus important que 1 kg de légumineuses.

Impact sur l'environnement pour des produits locaux



COMMENT VARIER MES SOURCES DE PROTÉINES ?

Les protéines sont essentielles à une nourriture équilibrée. Mais comment font les végétariens pour être en bonne santé alors ? Où se cachent les protéines ? Que dans mon steak ? Faux...

Voici un tableau qui t'aidera à découvrir de nouvelles sources de protéines.

ALIMENTS	gr protéines /100 gr de produits	ALIMENTS	gr protéines /100 gr de produits
TOFU	12	POIS CHICHES	21,1
ŒUFS	13	VEAU	21,4
QUINOA	13,2	LENTILLES	22
QUORN	14	BŒUF	22,8
PÂTES COMPLÈTES	14,9	GOUDA	24
CABILLAUD	15,6	SEITAN	26,7
POISSON D'ÉLEVAGE	18,2	HARICOTS ROUGES	27,1
POIS CASSÉS	18,5	THON	27,4
MAQUEREAU	18,7	EMMENTAL	28
POULET	18,9	FÈVES DE SOJA	35,9
AGNEAU	20,4	INSECTES	60