

Le dindon, une grande vedette de la nutrition!

le **dindon**
du Québec

Série Action-Nutrition Dindon | Volume 5



C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca

Parmi les belles surprises que nous réserve le dindon, on retrouve un profil nutritionnel exceptionnel, qui en fait une viande à incorporer au menu régulièrement.

Voici cinq bonnes raisons de savourer plus souvent cette véritable star de la nutrition :

1. LE MEILLEUR RATIO PROTÉINES-GRAS DU GROUPE VIANDES ET SUBSTITUTS

Une petite comparaison avec d'autres sources de protéines suffit pour démontrer à quel point le dindon est riche en protéines, tout en étant faible en gras.



2. UNE VIANDE MAIGRE ET FAIBLE EN GRAS SATURÉS

Le dindon a une faible teneur en gras et en gras saturés, ce qui lui confère un net avantage dans la catégorie des Viandes et substituts **du Guide alimentaire canadien**.



SOURCE ¹	QUANTITÉ	TENEUR EN LIPIDES (G) (GRAS)	TENEUR EN PROTÉINES (G)
Dindon, poitrine, rôti	75 g	2	24
Bœuf, bifteck de faux-filet, grillé	75 g	10	22
Porc, côtelette bout de côte désossé, rôti	75 g	11	20
Saumon	75 g	6	19
Tofu, ferme	150 g	4	10
Poulet, poitrine, rôti	75 g	1,5	22

¹ Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs.

3. UNE ABONDANCE DE PROTÉINES

Les protéines sont indispensables au développement et à la réparation des muscles, et elles jouent un rôle primordial dans la formation de tissus tels que la peau, les ongles et les os. Elles participent également à la formation de plusieurs hormones et enzymes essentielles aux processus de récupération et de digestion, ainsi qu'au fonctionnement optimal du système immunitaire.

4. UNE MINE D'OR DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Le dindon est riche en vitamines et minéraux qui jouent chacun plusieurs rôles importants dans le maintien d'une bonne santé :

- **Vitamine B3** : aide le corps à utiliser les protéines, les lipides (gras) et les glucides (sucres), en plus de contribuer au bon fonctionnement du système nerveux. Elle aurait également des effets bénéfiques sur le taux de cholestérol sanguin;
- **Vitamine B6** : essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire, elle est également reconnue pour son efficacité probable contre la nausée des premiers mois de la grossesse, un aspect très apprécié des femmes enceintes;
- **Vitamine B12** : indispensable à la fabrication des globules rouges, essentiels au transport de l'oxygène dans le sang. La vitamine B12 est uniquement présente dans les aliments du règne animal. Une carence de celle-ci peut entraîner une forme d'anémie sévère alors qu'une simple portion de dindon comble près du tiers des besoins quotidiens d'un adulte;
- **Zinc, sélénium et phosphore** : essentiels à la bonne santé du système immunitaire, qui aide à combattre les infections. Le phosphore contribue quant à lui à des os et des dents en santé.

SURVEILLEZ NOS
PROCHAINES PARUTIONS



Visitez ledindon.qc.ca pour découvrir des capsules vidéo, des astuces et des centaines de recettes santé pour le cuisiner en toute occasion.

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca