

# Viande, Poisson, Œufs

Fiche  
**10**

**AU MOINS 2 PORTIONS PAR JOUR**

## FRÉQUENCE DE CONSOMMATION RECOMMANDÉE PAR SEMAINE



1 PART

**VIANDE ROUGE:**  
3 À 4 FOIS



1 PART

**POISSON:**  
2 À 3 FOIS



1 PART

**VIANDE BLANCHE:**  
LE PLUS SOUVENT



1 PART=2 ŒUFS

**6 ŒUFS**  
MAXI

**SOURCES DE PROTÉINES DE TRÈS BONNE QUALITÉ**

## INTÉRÊTS NUTRITIONNELS



MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE  
RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE  
DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE

## OMELETTE AU JAMBON

### Ingrédients (pour 1 personne):

- 2 œufs
- 100 g de jambon  
et/ou bacon
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- fines herbes



### Préparation :

Graisser une poêle avec un peu d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon émincé et l'ail pendant quelques minutes.

Dans un bol, battre les œufs en omelette. Saler, poivrer et ailler à votre convenance. Vous pouvez maintenant ajouter ce mélange à votre poêlée. Laisser cuire à feu doux.

Déposer enfin le jambon en tranche ou le bacon émincé en lamelles sur l'omelette. Lorsque les bords sont cuits et que la texture des œufs vous convient, vous pouvez plier l'omelette en deux.

**Bon appétit !**

À accompagner de riz et de légumes,  
d'un yaourt et d'un fruit frais en dessert.