

Activité Protéines

À quoi ressemblent tes habitudes de consommations **actuelles** en protéines ?

	Oui	Non
Je consomme régulièrement de la viande rouge (boeuf, porc, veau ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement de la viande transformée (charcuteries, saucisses...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement des protéines végétales (soya, tofu, légumineuses...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon déjeuner contient une bonne quantité de protéines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes collations contiennent une bonne quantité de protéines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement du poisson (saumon, truite, sole...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Choisis une habitude en lien avec les protéines que tu aimerais améliorer cette semaine! Par exemple, tu peux augmenter ta consommation de protéines végétales ou de poisson, diminuer ta consommation de viande rouge et transformée... Tu peux aussi changer la distribution des protéines tout au long de ta journée et tenter d'augmenter tes apports au déjeuner. À toi de voir!

Cette semaine, je vais _____

