Se nourrir

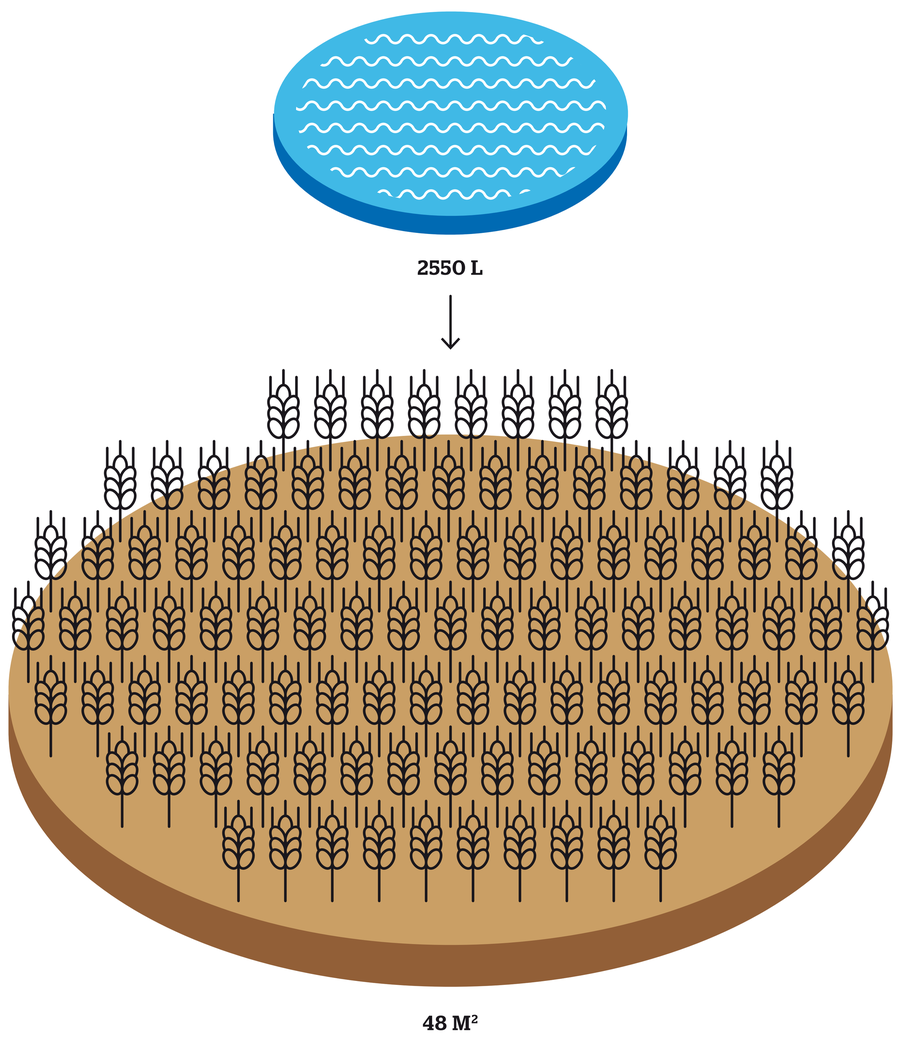
Quelles ressources pour une portion de protéines ?

Eten

Welke bronnen voor een portie eiwitten ?

Eating

What resources are used to produce a portion of protein?



POUR PRODUIRE UNE PORTION DE VIANDE (150 G)
–
OM EEN PORTIE VLEES TE PRODUCEREN (150 G)
–
TO PRODUCE A PORTION OF MEAT (150 G)

POUR PRODUIRE 2 ŒUFS
–
OM 2 EIEREN TE PRODUCEREN
–
TO PRODUCE 2 EGGS

POUR PRODUIRE UNE PORTION DE LÉGUMES (250 G)
–
OM EEN PORTIE GROENTEN TE PRODUCEREN (250 G)
–
TO PRODUCE A PORTION OF VEGETABLES (250 G)

QUELS SONT TES TROIS LÉGUMES PRÉFÉRÉS ?

WAT ZIJN JOUW DRIE LIEVELINGSGROENTEN?

WHAT ARE YOUR THREE FAVOURITE VEGETABLES?

Viande, poissons, œufs, certains légumes : ces aliments fournissent les protéines dont notre corps a besoin. Mais l'impact de ces aliments sur l'environnement est différent.

En 2050, si rien ne change, la moitié des céréales produites sur Terre servira à nourrir les animaux et non les êtres humains. L'élevage intensif consomme d'énormes quantités d'eau et il génère des gaz à effet de serre et des déchets très polluants. De plus, les médecins disent que nous mangeons trop de viande, ce qui n'est pas bon pour la santé.

En remplaçant des portions de viande par d'autres protéines, on économise des milliers de litres d'eau et de grandes surfaces de terre qui retournent à la nature ou qui sont employées pour d'autres cultures.

QUELQUES VÉGÉTAUX QUI APPORTENT BEAUCOUP DE PROTÉINES

- Lentilles et pois chiches
- Noix et noisettes
- Graines (de chanvre, de courge, de sarrasin, de chia...)
- Quinoa
- Soja
- Pain à la farine d'épeautre ou de sarrasin

Vlees, vis, eieren, bepaalde groenten : deze voedingsmiddelen bieden de eiwitten die ons lichaam nodig heeft. Maar de invloed van deze voedingsmiddelen op het milieu is iets anders.

Als alles blijft zoals het is, zal in 2050 de helft van de op aarde geproduceerde granen dienen als voeding voor de dieren en niet als voeding voor de mens. Bij intensieve teelt worden enorme hoeveelheden water verbruikt en komen er broeikasgassen en zeer vervuilende afvalstoffen vrij. Bovendien zeggen artsen dat we te veel vlees eten, wat niet goed is voor de gezondheid.

Door de porties vlees te vervangen door andere eiwitten kunnen we duizenden liters water besparen en grote aardoppervlakten terugschenken aan de natuur of gebruiken voor andere teelten.

ENKELE PLANTEN DIE VEEL EIWITTEN BIEDEN

- Linzen en kikkererwten
- Noten en hazelnoten
- Zaden (hennep, pompoen, boekweit, chia, enz.)
- Quinoa
- Soja
- Brood met spelt- of boekweitmeel

Meat, fish, eggs, some vegetables: these foods provide our body with the protein it needs. But the impact of these foods on the environment is very different.

In 2050, if nothing changes, half of the cereal crops grown on Earth will be used to feed animals, not human beings. Intensive farming consumes enormous amounts of water and generates greenhouse gases and highly polluting waste. What's more, doctors tell us we eat too much meat, which is not healthy.

By replacing meat portions with other proteins, we save thousands of litres of water and large tracts of land can be returned to nature or used to grow other kinds of crops.

SOME VEGETABLES PROVIDE A LOT OF PROTEIN

- Lentils and chick peas
- Walnuts and hazelnuts
- Cereals (hemp, marrow, buckwheat, chia, etc.)
- Quinoa
- Soya
- Spelt or buckwheat bread