



## SAVOUREUX. POLYVALENT. NUTRITIF.

Le dindon élevé au Canada est LA protéine énergétique par excellence

### 12 BONNES RAISONS D'AIMER LE DINDON!

Le dindon est un véritable réservoir d'éléments nutritifs! C'est une excellente source de protéines, et il est maigre et riche en nutriments (ce qui veut dire qu'il contient énormément d'éléments nutritifs par calorie).

1.	Le dindon regorge de <b>PROTÉINES</b> de qualité, utiles pour bien se muscler.
2.	Viande blanche. Viande brune. Le dindon est <b>MAIGRE</b> dans l'une et l'autre.
3.	Le dindon vous donne de l'énergie grâce au <b>FER</b> qu'il contient.
4.	Le dindon renforce votre système immunitaire grâce au <b>ZINC</b> qu'il contient.
5.	Le dindon est naturellement faible en <b>SODIUM</b> .
6.	Le dindon regorge de <b>VITAMINE B12</b> pour le bon fonctionnement de votre système nerveux, le circuit électrique de votre organisme.
7.	Le dindon contient en abondance de la <b>NIACINE</b> , autre vitamine B propice à la santé de votre système nerveux.
8.	Le dindon procure du <b>SÉLÉNIUM</b> , minéral antioxydant bon pour la peau.
9.	Le dindon fournit de la <b>VITAMINE D</b> essentielle à la formation des os.
10.	Le dindon offre <b>POTASSIUM</b> et <b>MAGNÉSIUM</b> , des minéraux bons pour le cœur.
11.	Le dindon contient beaucoup de <b>PHOSPHORE</b> qui, avec le calcium, renforce les os.
12.	Le <b>TRYPTOPHANE</b> que contient le dindon ne provoque PAS de somnolence!

\* L'information sur les éléments nutritifs vaut pour une portion de 100 grammes.

Voyez les autres avantages nutritifs du dindon canadien sur [dindoncanadien.ca/nutrition](http://dindoncanadien.ca/nutrition).





## SAVOUREUX. POLYVALENT. NUTRITIF.

*Le dindon élevé au Canada est LA protéine énergétique par excellence*

### Autres nouvelles encore plus extraordinaires sur le dindon!

- Le dindon se marie très bien avec quantités de légumes et de fruits. Il n'est pas savoureux qu'avec des légumes, il aide aussi votre organisme à mieux absorber le fer et le zinc présents dans les végétaux de votre assiette.
- En mangeant de 20 à 30 grammes de protéines à chaque repas, vous vous sentirez pleins d'énergie et rassasiés, et vos muscles n'en seront que plus heureux. Chaque portion (de 100 grammes) de dindon vous fournit environ 30 grammes de protéines. Prévoir du dindon à vos repas est un moyen simple et délicieux de vous procurer les protéines dont vous avez besoin.
- Le dindon est maigre, mais il contient tout de même quelques matières grasses, ce qui est bien car il nous en faut pour certaines fonctions importantes de l'organisme et pour rester en bonne santé. Les graisses sont énergétiques, aident à absorber quelques vitamines et antioxydants (la vitamine E et le bêta-carotène) et sont nécessaires à la peau. Et près de la moitié des graisses du dindon sont mono-insaturées – comme celles de l'huile d'olive recommandée pour le cœur!
- Servez à votre famille ces repas savoureux à base de dindon canadien. Vous trouverez d'autres recettes sur [dindoncanadien.ca](http://dindoncanadien.ca).



*Bol de lentilles et dindon copieux pour petit déjeuner*



*Sandwich de dindon*



*Délicieux dindon sauté à la thaïlandaise*



*Bol de salade au dindon de Cali*