

Les protéines

Les protéines sont les briques de l'organisme. Elles jouent un rôle structural essentiel pour toutes nos cellules (neurones, cellules musculaires...). Elles sont impliquées dans de nombreux processus tels que la réponse immunitaire, le transport de l'oxygène dans le sang ou encore la digestion. Sur le plan diététique, elles sont intéressantes puisqu'elles sont rassasiantes et activent notre métabolisme, ce qui permet de brûler des calories et être en forme.

Les
protéines

Vos besoins

Recommandation : 15 à 20 % min de votre AET
(Apport Énergétique Total)

Soit 75 à 100 g/jour au minimum pour une
personne qui a besoin de 2000Kcal/jour

Les protéines animales

30g de protéines sont apportés par :

Oeufs
Trois moyens



Steak haché
Un de 150g



Thon
Une boîte de 150g



Emmental
Un morceau de 100g



Les protéines végétales

30g de protéines sont apportés par :

Algues
250g environ



Lentilles
Haricots rouges
Une bonne assiette de 300g



Amandes
Un mug



Quinoa
Deux bonnes
assiettes
de 300g chacune



Énergie	Kcal
Matières grasses	g
Dont acides gras saturés	g
Protéines	g

Pour repérer la quantité de protéines totale sur les emballages



Certaines protéines sont plus intéressantes car elles contiennent plus d'acides aminés dits « essentiels ». L'œuf est la protéine de référence car il contient les 8 acides aminés essentiels.

En général, les protéines d'origine animale sont plus complètes. Néanmoins, il est tout à fait possible et même recommandé de consommer plus de protéines d'origine végétale. L'astuce pour faire le plein d'acides aminés essentiels, les associations.

Riz



Haricots rouges



+

Pâtes



Pois cassés



+

Maïs



Fèves



+

Pain complet



Lentilles



+

Mais encore :

Avoine/Soja
Semoule/Pois chiches
Riz/Petit-pois

En pratique

À privilégier



Viande 1 à 3 fois par semaine
En alternant rouge et blanche



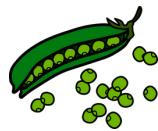
Poisson 2 à 3 fois par semaine
En alternant gras et blanc



Oeufs 4 par semaine
À limiter en cas d'hypercholestérolémie



Produits laitiers 1 à 2 par jour



Légumineuses 3 fois par semaine
Lentilles, haricots blancs, pois chiches, soja



Oléagineux 1 poignée par jour
Noix, noisettes, amandes



Produits céréaliers complets tous les jours
Pain, pâtes, riz



Des protéines à chaque petit-déjeuner
Oeufs, produit laitier, amandes, charcuterie maigre, flocons d'avoine

À retenir

Un petit-déjeuner riche en protéines vous évitera d'avoir faim en matinée et vous permettra d'activer votre organisme. Vous serez plus en forme !