



## Groupe des protéines

Font partie de ce groupe: lait, produits laitiers, fromage, viande, poisson, œufs, sources de protéines végétales

Les protéines sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments. Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments:



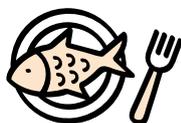
### Lait et produits laitiers

Lipides, glucides, vitamine A, riboflavine, vitamine B<sub>12</sub>, vitamine D, phosphore, calcium, iode, zinc, potassium, magnésium



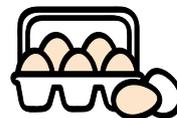
### Viande

Lipides, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B<sub>6</sub>, vitamine B<sub>12</sub>, potassium, phosphore, fer, zinc



### Poisson

Lipides, vitamine A, niacine, acide folique, vitamine B<sub>12</sub>, vitamine D, potassium, phosphore, iode



### Œufs

Lipides, vitamine A, riboflavine, acide folique, vitamine E, vitamine K, phosphore, sodium, fer, potassium



Les pommes de terre, les céréales et les produits céréaliers, qui font partie du groupe des glucides, et les fruits à coque, classés dans le groupe des lipides, fournissent aussi une quantité intéressante de protéines.

## Check-list

Quels aliments riches en protéines mangez-vous chaque jour et en quelle quantité?

<input checked="" type="checkbox"/> Aliments riches en protéines	Quantité
<input type="checkbox"/> Lait	
<input type="checkbox"/> Produits laitiers frais tels que yogourt, séré	
<input type="checkbox"/> Fromage	
<input type="checkbox"/> Viande	
<input type="checkbox"/> Poisson	
<input type="checkbox"/> Œufs	
<input type="checkbox"/> Sources de protéines d'origine végétale telles que tofu, seitan, tempeh	
<input type="checkbox"/> Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	
<input type="checkbox"/> Fruits à coque, graines	

Pour permettre au corps d'entretenir, voire de développer au mieux la masse musculaire après un repas, il est important de consommer les aliments riches en protéines en plusieurs portions réparties sur la journée. Une portion devrait contenir si possible 20-30 g de protéines. Ce sont par exemple 200 g de cottage cheese, 110 g de viande, 80 g de légumineuses sèches, 3 œufs ou 80 g de fromage à pâte dure. Veillez à intégrer un aliment riche en protéines à chaque repas.



## Protéines: quelles sont leurs fonctions dans l'organisme?

Les protéines sont les éléments constitutifs de toutes les substances corporelles comme les muscles, les organes, la peau, les cheveux, les ongles, les hormones ou les enzymes. La plus grande part des protéines se trouve dans nos muscles. C'est là qu'elles remplissent deux fonctions-clés: elles forment les muscles et réparent les muscles endommagés. Afin de fournir assez de protéines à notre corps, nous devons manger des aliments riches en protéines à chaque repas principal.

## Protéines animales et végétales

Pour maintenir et développer les muscles, la quantité de protéines ingérées est importante, mais aussi leur qualité. La composition des protéines animales, qu'on trouve principalement dans le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs, est idéale pour notre corps. Parce qu'elles sont similaires aux protéines humaines, notre corps les assimile mieux que les protéines végétales. Le soja, les légumineuses, les fruits à coque, les graines et certaines céréales sont des sources de protéines végétales. Si vous les associez à des protéines animales, votre corps en fait une utilisation optimale, car ces aliments se complètent mutuellement.

## Combinaisons conseillées



œuf et pommes de terre



lait et céréales (bircher)



œuf et blé



œuf et soja



viande de bœuf et pommes de terre

## Particularités des protéines du lait

Les protéines présentes dans le lait ont de nombreuses propriétés positives:

- Elles favorisent la formation musculaire après un entraînement physique et contribuent à entretenir la masse musculaire sur la durée. La leucine, un composant protéique du lait, freine la dégradation des muscles lors d'une perte de poids.
- Elles sont très digestes, bien assimilées et utilisées par le corps (bonne biodisponibilité) et rassasient longtemps.
- Elles transportent des sels minéraux et favorisent leur absorption par le corps.
- Elles favorisent la santé du microbiote.
- La glutamine, un composant protéique du lait, soutient le système immunitaire et la fonction de la barrière intestinale, qui repousse les agents pathogènes.
- Au cours de la digestion des protéines du lait, des substances ayant un effet favorable sur la glycémie sont produites.
- Elles améliorent la stabilité osseuse et réduisent la diminution de la masse osseuse lors d'une perte de poids.

## Mes remarques

---

---

---

---

---



## Flexitarien·ne et végétarien·ne?

Vous mangez peu de viande ou de poisson, voire pas du tout? Vous pouvez les remplacer par des produits laitiers comme le fromage, le cottage cheese ou le séré, des œufs, ou des sources de protéines végétales comme les légumineuses, le tofu, le seitan, le tempeh ou le quorn.

### Exemple sur une journée

Calculé pour une personne de 84 kilos avec un besoin de 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel, soit environ 67 g de protéines par jour.

	Taille de la portion	Protéines par portion
Petit-déjeuner	Muesli composé de	
	180 g de yogourt nature	8,5 g
	60 g de flocons d'avoine	8 g
	25 g de graines de lin	4,5 g
	120 g de pomme	0,4 g
Dîner	Poêlée composée de	
	120 g de tofu	9,8 g
	180 g de courgettes	3,2 g
	50 ml de crème entière	1 g
	250 g de pommes de terre	5 g
	120 g de pruneaux	0,6 g
	Latte macchiato (2 dl de lait entier)	6,5 g
Souper	60 g de fromage à pâte molle	11,5 g
	100 g de pain complet	8,6 g
	180 g de tomates	1,5 g
<b>Total protéines</b>		<b>69,1 g</b>



### Astuces «durabilité»

- Optez pour le lait et les produits laitiers suisses. Exigences strictes en matière de détention, fourrage produit sur l'exploitation et étables respectueuses des animaux: la Suisse se démarque nettement du reste de l'Europe.
- Choisissez si possible du lait et des produits laitiers nature. Leur fabrication nécessite moins d'énergie et ils contiennent moins d'additifs et de sucre.
- Consommez de la viande avec modération; 2-3 portions par semaine suffisent.
- Achetez de la viande suisse et utilisez, dans l'idéal, toutes les parties de l'animal.
- Choisissez du poisson suisse issu de pêche durable. Renoncez aux espèces de mer menacées et évitez d'acheter du poisson d'élevage trop souvent.
- Achetez si possible des sources de protéines végétales cultivées et produites en Suisse.
- Préférez les sources de protéines végétales sous leur forme naturelle. Les produits transformés contiennent souvent beaucoup d'additifs et de matière grasse.

## Je prévois les aliments riches en protéines suivants

Petit-déjeuner

Dix-heures

Dîner

Goûter

Souper

Collation tardive

### Lactose naturellement présent ou sucre ajouté?

De nombreux aliments contiennent du sucre, qui peut être naturellement présent ou ajouté. Le lait et les produits laitiers comme le yogourt, le séré ou le cottage cheese en contiennent naturellement: il s'agit du lactose, le sucre présent dans le lait. Mais on retrouve souvent des sucres ajoutés dans les yogourts et sérés aux fruits. Les sucres ajoutés sont à consommer avec modération.

Comment savoir si le sucre est naturellement présent dans un aliment ou s'il est ajouté? Tout d'abord en regardant la liste d'ingrédients. Les noms tels que sucre de ménage, sucre de canne, glucose, fructose, maltose, miel, mélasse, sirop etc. désignent des sucres ajoutés. Par ailleurs, tout emballage comporte les valeurs nutritives du produit. On y trouve la teneur en glucides et la quantité de sucre. Attention toutefois: l'indication

ne fait pas la différence entre le sucre présent naturellement et les sucres ajoutés. Exemple:

Yogourt nature	100 g	Yogourt vanille	100 g
Glucides	5,5 g	Glucides	14 g
dont sucres	5,5 g	dont sucres	13,1 g

Le yogourt contient naturellement du lactose, c'est pourquoi on retrouve des glucides dans un yogourt nature sous forme de 5,5 g de lactose. En comparant avec un yogourt vanille, on remarque que ce dernier contient plus de sucre, à savoir 13,1 g. Sur cette quantité, 5,5 g correspondent au lactose naturellement présent, et 7,6 g sont des sucres ajoutés.

### Faim de savoir?

**Aliments les plus riches en protéines animales et végétales, classés par ordre décroissant selon la quantité de protéines dans une portion.**

Aliments d'origine animale	Protéines pour 100 g	Taille de la portion	Protéines par portion
Viande séchée	39,3 g	110 g	43 g
Volaille sans la peau, crue, en moyenne	22,9 g	110 g	25 g
Viande crue, en moyenne	21,4 g	110 g	23,5 g
Poisson cru, en moyenne	20,2 g	110 g	22 g
Cottage cheese	12,4 g	175 g	22 g

Séré maigre	10,6 g	175 g	18,4 g
Séré demi-gras	8,8 g	175 g	15,3 g
Œuf de poule	11,9 g	2 œufs = 120 g	14,5 g
Fromage à pâte molle	19,4 g	60 g	11,5 g
Lait de brebis	5,5 g	2 dl	11 g
Sbrinz	28 g	30 g	8,3 g
Yogourt nature	4,7 g	175 g	8,3 g
Fromage à pâte mi-dure et dure, en moyenne	26,6 g	30 g	7,9 g
Fromage frais	11,1 g	60 g	6,6 g
Lait entier	3,2 g	2 dl	6,5 g

Aliments d'origine végétale	Protéines pour 100 g	Taille de la portion	Protéines par portion
Farine de soja	51,5 g	60 g	31 g
Fève de soja sèche	38,2 g	60 g	22,9 g
Légumineuses sèches, en moyenne	25,1 g	60 g	15 g
Tofu	8,1 g	120 g	9,8 g
Farine d'épeautre complet	15,6 g	60 g	9,5 g
Pain, en moyenne	9,2 g	100 g	9 g
Soja drink nature	3,9 g	2 dl	9 g
Graines de courge	35,6 g	22,5 g	8,1 g
Flocons d'avoine	13,5 g	60 g	8 g
Germes de blé	29,2 g	25 g	7,5 g
Graines de tournesol	22,5 g	22,5 g	5,9 g
Graines, fruits à coque, non salés, en moyenne	22,5 g	22,5 g	5 g
Graines de lin	17,9 g	22,5 g	4,1 g
Noix	17 g	22,5 g	3,9 g



Les quantités indiquées correspondent aux portions standards de la pyramide alimentaire. Certaines situations de vie impliquent des besoins en protéines plus élevés, par exemple pour la formation de la masse corporelle ou en cas de risque accru de carence. Ce dernier cas touche surtout les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants et les jeunes, les personnes âgées, ainsi que les sportifs et sportives. L'apport protéique peut aussi être augmenté dans le cadre d'un régime de réduction pondérale.



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet:  
[swissmilk.ch/os](https://www.swissmilk.ch/os)

swissmilk