



## Groupe d'aliments fournisseurs de protéines

Font partie de ce groupe: lait, produits laitiers, légumineuses et autres protéines végétales, œufs, viande, poisson

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



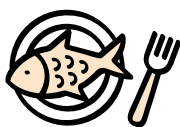
### Lait et produits laitiers

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



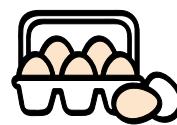
### Viande

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



### Légumineuses

lipides, glucides, acide folique, thiamine, fer, magnésium, potassium



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

## 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 tous les jours et à chaque repas.

## Protéines animales et végétales

Pour maintenir et développer les muscles, la qualité des protéines ingérées est tout aussi importante que leur quantité. 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. Comme 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. Associés à des protéines animales, ces aliments sont valorisés de manière optimale par l'organisme, car ils se complètent.

## Flexitarien·ne ou végétarien·ne?

Vous mangez peu de viande ou de poisson, voire pas du tout? Vous pouvez remplacer ces protéines 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.

## Check-list

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

| ✓                     | Aliments riches en protéines                                              | Quantité |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| <input type="radio"/> | Lait                                                                      |          |
| <input type="radio"/> | Produits laitiers frais tels que yogourt et séré                          |          |
| <input type="radio"/> | Fromage                                                                   |          |
| <input type="radio"/> | Viande                                                                    |          |
| <input type="radio"/> | Poisson                                                                   |          |
| <input type="radio"/> | Œufs                                                                      |          |
| <input type="radio"/> | Sources de protéines d'origine végétale telles que tofu, seitan et tempeh |          |
| <input type="radio"/> | Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs            |          |
| <input type="radio"/> | 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



## 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.
- La digestion des protéines du lait produit des substances qui ont un effet favorable sur la glycémie.
- Elles améliorent la stabilité osseuse et réduisent la diminution de la masse osseuse lors d'une perte de poids.

### Mes remarques:

---

---

---

---

---





### Lactose naturellement présent ou sucre ajouté?

De nombreux aliments contiennent du sucre, qui peut être présent naturellement 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. Cependant, on retrouve souvent des sucres ajoutés dans les yogourts et sérés aux fruits. Les sucres ajoutés sont à consommer avec modération.

Le yogourt contient naturellement du lactose, c'est pourquoi on retrouve des glucides dans 100 g de yogourt nature sous forme de 5,5 g de lactose. En comparant avec 100 g de yogourt à la vanille, on remarque que ce dernier contient plus de sucre, à savoir 13,1 g. Sur cette quantité, 5,5 g correspondent au lactose présent naturellement, et 7,6 g sont des sucres ajoutés.

| Yogourt nature | 100 g | Yogourt à la vanille | 100 g  |
|----------------|-------|----------------------|--------|
| Glucides       | 4,5 g | Glucides             | 14 g   |
| dont sucres    | 4,5 g | dont sucres          | 13,1 g |

### 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  | Bircher composé de<br>180 g de yogourt nature<br>60 g de flocons d'avoine<br>25 g de graines de lin<br>120 g de pomme                                                             | 6,8 g<br>8,1 g<br>4,9 g<br>0,4 g                |
| Dîner           | Poêlée composée de<br>120 g de tofu<br>180 g de courgettes<br>50 ml de crème entière<br>250 g de pommes de terre<br>120 g de pruneaux<br>latte macchiato<br>(2 dl de lait entier) | 17,6 g<br>2,2 g<br>1 g<br>5 g<br>0,7 g<br>6,4 g |
| Souper          | 60 g de fromage à pâte molle<br>100 g de pain complet<br>180 g de tomates                                                                                                         | 12,4 g<br>8,6 g<br>1,6 g                        |
| Total protéines |                                                                                                                                                                                   | 75,7 g                                          |

### Je prévois les aliments riches en protéines suivants

| Petit-déjeuner | Dix-heures | Dîner | Goûter | Souper | Collation tardive |
|----------------|------------|-------|--------|--------|-------------------|
|                |            |       |        |        |                   |

## Pour en savoir plus

**Aliments d'origine animale et végétale les plus riches en protéines, classés par ordre décroissant selon la quantité de protéines par portion.**

| Aliments d'origine animale                  | Protéines pour 100 g | Taille de la portion (en g) | Protéines par portion (en g) |
|---------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Viande séchée                               | 39,3 g               | 110 g                       | 43 g                         |
| Volaille sans la peau, crue, en moyenne     | 22,9 g               | 110 g                       | 25,2 g                       |
| Viande crue, en moyenne                     | 21,5 g               | 110 g                       | 23,7 g                       |
| Viande de bœuf crue                         | 21,4 g               | 110 g                       | 23,5 g                       |
| Viande de porc crue                         | 21,4 g               | 110 g                       | 23,5 g                       |
| Viande de lapin crue                        | 20,5 g               | 110 g                       | 22,6 g                       |
| Viande d'agneau crue, filet                 | 20,4 g               | 110 g                       | 22,4 g                       |
| Viande hachée crue, en moyenne              | 20,1 g               | 110 g                       | 22,1 g                       |
| Cottage cheese                              | 12,4 g               | 175 g                       | 21,7 g                       |
| Poisson cru, en moyenne                     | 19,1 g               | 110 g                       | 21 g                         |
| Filet de perche                             | 18,4 g               | 110 g                       | 20,2 g                       |
| Œuf de poule                                | 12,6 g               | 150 g                       | 18,9 g                       |
| Séré nature maigre                          | 10,6 g               | 175 g                       | 18,6 g                       |
| Séré nature demi-gras                       | 9,4 g                | 175 g                       | 16,5 g                       |
| Charcuterie, en moyenne                     | 13,8 g               | 110 g                       | 15,2 g                       |
| Ricotta                                     | 8,6 g                | 175 g                       | 15 g                         |
| Fromage à pâte molle, gras                  | 20,6 g               | 60 g                        | 12,4 g                       |
| Mozzarella                                  | 19,5 g               | 60 g                        | 11,7 g                       |
| Fromage pour salade (de type fêta)          | 19 g                 | 60 g                        | 11,4 g                       |
| Lait de brebis                              | 5,5 g                | 200 g                       | 11 g                         |
| Sbrinz                                      | 28 g                 | 30 g                        | 8,4 g                        |
| Fromage à pâte mi-dure et molle, en moyenne | 26,6 g               | 30 g                        | 8 g                          |
| Fromage à raclette                          | 25,9 g               | 30 g                        | 7,8 g                        |
| Mélange à fondue moitié-moitié, non préparé | 25 g                 | 30 g                        | 7,5 g                        |
| Yogourt nature                              | 3,9 g                | 175 g                       | 6,8 g                        |
| Babeurre                                    | 3,4 g                | 200 g                       | 6,8 g                        |
| Lait entier                                 | 3,2 g                | 200 g                       | 6,4 g                        |
| Petit-lait, sucré                           | 0,8 g                | 200 g                       | 1,6 g                        |

Les tailles des portions indiquées correspondent aux portions standards de la pyramide alimentaire. Dans certaines situations, les besoins en protéines peuvent être plus élevés, par exemple pour la formation de la masse corporelle ou en cas de risque accru de carence. C'est notamment le cas pendant la grossesse ou l'allaitement, chez les enfants et les adolescents, chez les personnes âgées, ainsi que chez les sportifs et sportives. Il est également possible d'augmenter l'apport en protéines lors d'une démarche volontaire de perte de poids.



| Aliments d'origine végétale                     | Protéines pour 100 g (en g) | Taille de la portion (en g) | Protéines par portion (en g) |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Seitan                                          | 28 g                        | 120 g                       | 33,6 g                       |
| Farine de soja dégraissée                       | 51,5 g                      | 60 g                        | 30,9 g                       |
| Farine de soja entière                          | 40,8 g                      | 60 g                        | 24,5 g                       |
| Fève de soja sèche                              | 38,2 g                      | 60 g                        | 22,9 g                       |
| Tempeh nature                                   | 17,6 g                      | 120 g                       | 21,1 g                       |
| Tofu nature                                     | 14,7 g                      | 120 g                       | 17,6 g                       |
| Germes de blé                                   | 29,2 g                      | 60 g                        | 17,5 g                       |
| Légumineuses sèches, en moyenne                 | 25,1 g                      | 60 g                        | 15,1 g                       |
| Lentilles entières, sèches                      | 24,4 g                      | 60 g                        | 14,6 g                       |
| Pois chiches secs                               | 18,6 g                      | 60 g                        | 11,2 g                       |
| Spätzli cuits                                   | 6,7 g                       | 150 g                       | 10,1 g                       |
| Amarante, graines crues                         | 15,8 g                      | 60 g                        | 9,5 g                        |
| Pain, en moyenne                                | 9,2 g                       | 100 g                       | 9,2 g                        |
| Farine d'épeautre complète, type 1900           | 15 g                        | 60 g                        | 9 g                          |
| Petits pois crus                                | 6,9                         | 120 g                       | 8,3 g                        |
| Graines de courge                               | 35,6 g                      | 23 g                        | 8,2 g                        |
| Flocons d'avoine                                | 13,5 g                      | 60 g                        | 8,1 g                        |
| Quinoa cru                                      | 13,3                        | 60 g                        | 8 g                          |
| Pâtes sans œufs, sèches                         | 12,6 g                      | 60 g                        | 7,6 g                        |
| Boulgour (blé dur) cru                          | 12,4 g                      | 60 g                        | 7,4 g                        |
| Couscous (blé dur) cru                          | 11,7 g                      | 60 g                        | 7,0 g                        |
| Millet, grain décortiqué                        | 10,6 g                      | 60 g                        | 6,4 g                        |
| Graines de tournesol                            | 25,1 g                      | 23 g                        | 5,8 g                        |
| Semoule de maïs (polenta), sèche                | 8,8 g                       | 60 g                        | 5,3 g                        |
| Pommes de terre pelées, crues                   | 2 g                         | 250 g                       | 5 g                          |
| Graines de lin                                  | 21,3 g                      | 23 g                        | 4,9 g                        |
| Graines et fruits à coque non salés, en moyenne | 20,8 g                      | 23 g                        | 4,8 g                        |
| Riz poli, sec                                   | 7,4 g                       | 60 g                        | 4,4 g                        |
| Patate douce crue                               | 1,6 g                       | 250 g                       | 4 g                          |
| Noisettes                                       | 16,4 g                      | 23 g                        | 3,8 g                        |
| Noix                                            | 15,7 g                      | 23 g                        | 3,6 g                        |
| Haricots verts                                  | 1,9 g                       | 120 g                       | 2,3 g                        |

