



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:



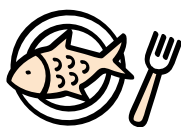
Lait et produits laitiers

lipides, glucides, vitamine A, riboflavine, vitamine B₁₂, vitamine D, phosphore, calcium, iode, zinc, potassium, magnésium



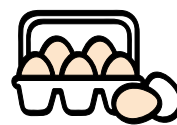
Viande

lipides, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B₆, vitamine B₁₂, potassium, phosphore, fer, zinc



Poisson

lipides, vitamine A, niacine, acide folique, vitamine B₁₂, 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
☐	Lait	
☐	Produits laitiers frais tels que yogourt et séré	
☐	Fromage	
☐	Viande	
☐	Poisson	
☐	Œufs	
☐	Sources de protéines d'origine végétale telles que tofu, seitan et tempeh	
☐	Légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots secs	
☐	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 4,5 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, 4,5 g correspondent au lactose présent naturellement, et 8,6 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 175 g de yogourt nature 60 g de flocons d'avoine 23 g de graines de lin 120 g de pomme	6,8 g 8,1 g 4,9 g 0,4 g
Dîner	Poêlée composée de 120 g de tofu 180 g de courgettes 50 ml de crème entière 250 g de pommes de terre 120 g de pruneaux latte macchiato (2 dl de lait entier)	17,6 g 2,2 g 1 g 5 g 0,7 g 6,4 g
Souper	60 g de fromage à pâte molle 100 g de pain complet 180 g de tomates	12,4 g 8,6 g 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	Protéines par portion
Viande séchée	39,3 g	110 g	43 g
Volaille sans la peau, crue, en moyenne	22,9 g	110 g	25,2 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 dure et mi-dure, 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	Taille de la portion	Protéines par portion
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, en moyenne	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



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

swissmilk