

Où trouver des protéines ?

(Apport nécessaire de
60 à 70g/ jour)

Les protéines animales :

20g de protéines non lactées =

- 100g de viande ou d'abats ou de jambon ou de volaille
- 100g de poisson
- 2 gros œufs

20g de protéines lactées =

- 1/2 litre de lait
- 4 yaourts (500g)
- 250g de fromage blanc
- 100g de fromage type camembert
- 70g de fromage type gruyère



Les protéines végétales :

20g de protéines végétale =

- 300g de haricots blancs cuits
- 250g de pain
- 300g de lentilles cuites



Si vous êtes dénutri, le médecin vous prescrira un enrichissement des repas (souvent à l'aide de poudre de lait ou de gruyère râpé) voir des compléments alimentaires.

Pour plus d'informations :

<http://www.mangerbouger.fr/>



Rapprochez vous également du
Comité de Liaison Alimentation
Nutrition
(CLAN)

Contact

clan@ghlh.fr

Les protéines dans votre alimentation

Pourquoi et comment ?



À quoi servent les protéines ?

À **constituer vos muscles**, qui sont indispensables à votre mobilité et au fonctionnement de votre cœur.

À fournir les matériaux nécessaires à la **croissance des enfants et des adolescents** ainsi qu'au **développement du fœtus**.

À **renouveler chaque jour vos cheveux, vos ongles et votre peau**.

À vous donner de l'**énergie** (1 g = 4 kcal).



À **réparer vos tissus** après une blessure ou une intervention chirurgicale.

À **faciliter les diverses réactions biochimiques dans votre corps**.

À **défendre votre corps** contre les maladies.

À **produire le lait maternel**.

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?

Incapable de faire des réserves de protéines, votre corps a sans cesse besoin de s'en procurer dans l'alimentation.

Au moment de la digestion, les protéines de la viande ou des produits céréaliers se séparent en molécules plus petites appelées **acides aminés**. Vingt acides aminés sont disponibles afin de former des protéines de longueurs et de compositions différentes.

Cependant, certains acides aminés dits « essentiels » ne peuvent pas être produits par votre corps. **Il est donc « essentiel » de se les procurer par le biais de l'alimentation**. Dans le cas contraire, des protéines importantes risqueraient de vous faire défaut.



Où retrouve-t-on les protéines ?

Les protéines se trouvent principalement dans les produits d'origine **animale** comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.



Les légumes secs (lentilles, haricots secs,...) et les noix sont aussi de bonnes sources de **protéines végétales**.



Les produits céréaliers en contiennent également.

Combien de protéines dois-je consommer par jour ?

Les protéines doivent fournir de 15 à 20 % des calories que vous consommez dans une journée.

Pour garder une bonne forme, vous devez consommer **60 à 70g de protéines / jour**



Les protéines animales ont une meilleure valeur biologique. Il est recommandé un **apport en protéines animales et végétales**