

Aide mémoire

Protéines

- Les protéines sont essentielles au bon fonctionnement de notre corps. Un adulte en santé et sédentaire doit en consommer environ **0,8g/kg de poids corporel par jour**. L'activité physique et l'âge sont deux facteurs qui ont le potentiel d'augmenter les besoins

- Ajouter de la **variété** dans ses sources de protéines! Chaque source amène des nutriments différents. Essayer d'intégrer plus de protéines d'origine végétale (tofu, tempeh, légumineuses, noix et graines)

	Protéines / 100g	Fibres	Fer	Calcium	Vitamine B12	Lipides saturés	Oméga-3	Sodium
Abats	25g		X		X	X	Peu	
Charcuteries	16-17g		Peu		X	X		X
Fruits de mer	15g		Parfois		X	X	Parfois	Souvent
Lait de vache	3-4g			X	X	X (sauf 0%)		
Légumineuses	10g	X	X			Peu	Parfois	Parfois
Noix et graines	15-20g	X	Parfois	Parfois		X	Souvent	Parfois
Œufs	11g				X	X	Parfois	
Poissons	20-25g		Parfois	Parfois	X	X	X	Parfois
Fromage	20-30g			X	X	X		X
Soya (tofu, tempeh, PVT)	10-50g	X	X	X		Peu	X	
Viande rouge	25-30g		X		X	X	Peu	
Volaille	25-30g		Peu		X	X	Peu	
Yogourt	5-10g			X	X	X (sauf 0%)		

- Limiter** les sources de protéines qui sont plus transformées comme les charcuteries ou les saucisses

- Tenter de respecter les **proportions** d'aliments recommandées par le Guide alimentaire canadien. Les protéines doivent représenter environ le quart de l'assiette





Il est important de bien **répartir** les protéines dans les journées et de porter une attention particulière au *déjeuner*. Des *collations* contenant des protéines sont intéressantes, car elles sont plus **nourrissantes** et peuvent engendrer la **satiété** (rassasiement)

Trucs pour intégrer des protéines à son **déjeuner**

- Privilégier les boissons de soya ou le lait de vache aux autres boissons végétales comme aux amandes ou à l'avoine
- Mettre un beurre de noix ou du fromage sur ses toasts
- Consommer des oeufs ou du tofu brouillés
- Consommer du yogourt grec ou du skyr

Trucs pour intégrer des protéines à ses **collations**

- Accompagner ses crudités d'hummmous
- Manger une poignée de noix, du yogourt, du fromage ou autre
- Essayer des légumineuses rôties et assaisonnées
- Cuisiner des muffins et des barres tendres maison



Petit guide pour bien choisir

Aliment	Quantité visée de protéines
Barres tendres	3 g <i>idéalement</i> 5g / 1 barre (~35g)
Boisson végétale	Privilégier au soya (8 g / tasse)
Charcuterie	12 g / 55 g
Céréales à déjeuner	4 g / tasse (~35g)
Mets préparés congelés	20-25 g / repas

Rappel: Ce ne sont pas des valeurs absolues! Ce ne sont que des indications pour vous aider à mieux choisir à l'épicerie !



Virginie Drolet-Labelle Dt.P