



L'importance des protéines

Les protéines sont d'une importance capitale pour notre santé.

Voici quelques-uns de leurs précieux rôles:

- Servent à la construction et au maintien des muscles et autres tissus.
- Assurent le bon fonctionnement du système immunitaire.
- Sont un constituant de nombreuses enzymes et hormones.
- Aident à mieux contrôler le taux de sucre sanguin.
- Sont une source d'énergie.



Déjeuner : _____

Diner : _____

Souper : _____

Les protéines contribuent de plus à favoriser une sensation de satiété. Vivre sans viande, c'est possible. Mais vivre sans protéines peut être catastrophique : les protéines sont essentielles à presque toutes les tâches que vous demandez à votre organisme comme digérer, marcher, se concentrer, lutter contre les infections, etc. Contrairement aux réserves de graisses, les réserves de protéines de votre corps sont plutôt faibles. Votre organisme a donc besoin d'un apport régulier en protéines tout au long de la journée.

Voici vos besoins personnels minimaux: Votre poids en kg _____ X _____ = _____ protéines par jour

ALIMENTS PROTÉIQUES	PORTION (suggérée)	PROTÉINES (g)
Beurre de noix (ex.: arachides)	15 ml (1 c. à table)	4
Crabe / Crabe des neiges	125 ml (½ tasse)	16
Creton de veau maigre	30 ml (2 c. à table)	8
Crevettes	10 moyennes ou 6 grosses ou 40 g	8
Fèves de soya rôties	¼ de tasse (20 g)	8
Fèves de soya fraîches	125 ml (½ tasse)	12
Fromage cottage	80 ml (1/3 tasse)	8
Fromage à pâte ferme / Ricotta	30 g (1 oz) ou ¼ tasse râpé / ¼ tasse	8
Lait écrémé, 1%, 2%, 3,25% M.G.	250 ml (1 tasse)	8
Lait écrémé en poudre	60 ml (1/4 tasse)	8
Lentilles, légumineuses	125 ml cuit (3 oz)	8
Lait de soya (breuvage)	250 ml (1 tasse)	8
Moules	8 moules	8
Noix / Chia / Chanvre	30 g (1 oz) ou +/- 60 ml (1/4 de tasse)	8 / 4 / 7
Œuf gros	1 (50 g)	8
Pain de grains entiers / Pâtes	35 g (1 tranche) / 250 ml	3 / 6
Pois chiches	125 ml cuit (½ tasse)	6
Sardines / Pâté de foie	1 boîte (106 g) / 30 ml	24 / 4
Saucisses: Cocktail / Hot Dog / Italienne	4 / 2 / 1	8 / 8 / 14
Thon en conserve / petite canne de thon	1 canne de thon égoutté / 1 petite canne	24 / 16
Tofu ferme	115 g (4 oz) ou ¼ de la brique de 456g	18
Tofu soyeux	100 g (3 ½ onces)	7
Viande, volaille, poisson, goberge	90 g cuit (3 onces) – paquet de cartes	24
Viande hachée	½ tasse (125 ml) ou 2 ½ onces	20
Viandes froides (ex.: jambon, dinde, etc.)	1 tranche du commerce (30g)	8
Yogourt aux fruits ordinaire	100 g (cup)	4
Yogourt grec aux fruits	100 g (cup)	8
Yogourt grec nature ou aux fruits	¾ de tasse / 1/3 de tasse	18 / 8
Yogourt aux fruits / nature 0% 1% 2%	250 ml (1 tasse)	10 / 14

Bonne semaine ! Votre nutritionniste-diététiste, Virginie Godbout, 450-442-0318, Longueuil & St-Lambert

© Copyright. Toute reproduction est interdite sans la permission écrite du Groupe Harmonie Santé