

# Protéines



# Protéines

## Propriétés

- Les protéines se trouvent dans les aliments tant d'origine végétale qu'animale.

## Structure

- Les protéines sont des substances organiques azotées.
- Les protéines consistent en chaînes plus ou moins longues d'acides aminés liés les uns aux autres. Lors de la digestion, ceux-ci sont libérés et absorbés.
- Il existe vingt acides aminés différents. Neuf d'entre eux sont essentiels.

# Protéines

## Fonctions

- Les protéines que l'on consomme peuvent se transformer en protéines du corps avec des fonctions très différentes:
  - des protéines de structure, constituants des muscles, de la peau, des membranes et du tissu conjonctif;
  - des hormones comme l'insuline ou l'hormone de croissance, entre autres;
  - des enzymes, des protéines de transport, des anticorps.
- Les acides aminés peuvent être utilisés pour procurer de l'énergie. Ils fournissent 4 kcal/g.

# Protéines

## Valeurs de référence pour l'apport en protéines

(apports proposés en g par kg de poids corporel)

<b>Enfants</b>	Filles	0,9 g	Garçons	0,9 g
<b>Adolescents</b>	Filles	0,8 g	Garçons	0,9 g
<b>Adultes</b>	Femmes	0,8 g	Hommes	0,8 g
<b>Femmes enceintes</b> (dès le 4 <sup>e</sup> mois)	10 g de protéines supplémentaires par jour			
<b>Femmes allaitantes</b>	15 g de protéines supplémentaires par jour			

# Protéines

10 g de protéines sont contenus dans:

## Protéines végétales

	40 g	de cacahuètes
	55 g	de pois chiches secs
	110 g	de pain de Graham
	120 g	de tofu
	250 g	de pâtes cuites
	480 g	de champignons

## Protéines animales

	40 g	de fromage d'Appenzell
	45 g	d'escalope de veau
	46 g	de brie
	50 g	de viande hachée (porc)
	50 g	de truite
	1½	œuf
	3,1 dl	de lait, partiellement écrémé
	1,3 l	de petit-lait