



infoGraph#13: LES PROTÉINES ASPECTS QUANTITATIFS

① La quantité de protéines dans les aliments

► **La viande, le poisson, les œufs, le fromage, le tofu, le tempeh ou le seitan** sont les aliments parmi les plus concentrés en protéines. **Les légumineuses, les céréales et les pseudo-céréales** affichent des teneurs parfois assez importantes pour l'aliment sec, mais après cuisson ou trempage, la concentration diminue car la part d'eau augmente. Voici quelques **teneurs moyennes en protéines par portion**, telles qu'elles sont définies dans la pyramide alimentaire suisse:

ALIMENTS ET TAILLE DE LA PORTION	PROTÉINES*
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	5 g
Boisson de fruits à coque (boisson d'amande) / 200 ml	2 g
Viande, volaille, poisson / 110 g cru	23 g
Œufs / 2 pièces, 110 g	14 g
Tofu ferme / 110 g	17 g
Tofu soyeux / 110 g	6,5 g
Tempeh / 110 g	19,5 g
Seitan / 110 g	22,5 g
Fromage à pâte dure / 30 g	8 g
Lait / 200 ml / Yogourt / 180 g	6,5 g
Boisson de soja / 200 ml	7 g
Boisson de céréales (boisson de riz, d'avoine) / 200 ml	1 g
Légumineuses (lentilles, haricots, pois) / 60 g poids sec (env. 150 g cuit)	13 g
Quinoa, amarante / 60 g poids sec / Pain / 100 g	9 g
Flocons d'avoines / 60 g / Pâtes alimentaires / 60 g poids sec	8 g
Riz, semoule de maïs / 60 g poids sec / Pommes de terre / 240 g	5 g
Fruits et légumes / 120 g	1 g

*Valeurs moyennes sur la base des valeurs de la Base de données suisse des valeurs nutritives. www.valeursnutritives.ch
Source pour le tempeh et le seitan: Anses. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciquel. <https://ciquel.anses.fr>

② Les apports recommandés

► Les apports quotidiens recommandés **de protéines pour les adultes*** sont présentés dans le tableau suivant:

	APPORT RECOMMANDÉ PAR JOUR	EXEMPLES
Adultes < 65 ans	0.8 g par kg de poids corporel	Personne de 60 kg: 48 g de protéines/jour Personne de 70 kg: 56 g de protéines/jour
Adultes > 65 ans	Au moins 1 g par kg de poids corporel	Personne de 60 kg: au moins 60 g de protéines/jour Personne de 70 kg: au moins 70 g de protéines/jour

*Source : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, Recommandations concernant les protéines, 2021. www.blv.admin.ch

③ Exemple d'apport protéique d'une journée

