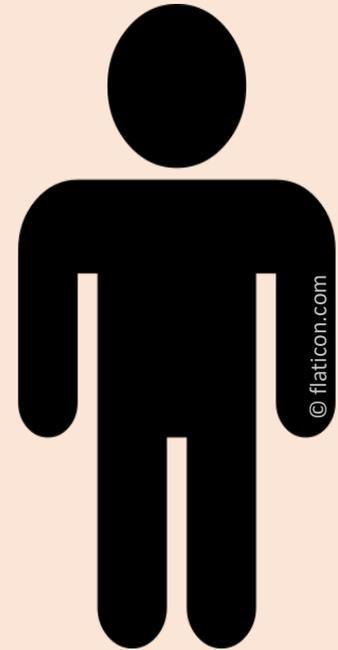


A collage of various protein-rich foods including chicken, salmon, cheese, avocado, nuts, seeds, and milk. The image is divided into two horizontal sections. The top section shows a wooden surface with a glass jar of mixed beans, a bowl of chickpeas, a bowl of chia seeds, a glass of milk, a bowl of walnuts, a bowl of pumpkin seeds, and a piece of salmon. The bottom section shows a wooden surface with a piece of chicken, a wedge of Swiss cheese, an avocado, and a piece of salmon. A central text box is overlaid on the image.

# Les protéines dans l'alimentation à partir de 60 ans

Les protéines sont...

- ✓ des constituants importants de l'organisme;
- ✓ indispensables pour les muscles, les os et les défenses immunitaires.



A partir de 60 ans

...on a besoin de plus de protéines que les adultes plus jeunes;

...on mange souvent trop peu de protéines.



## Des aliments riches en protéines



# Lait, yogourt, séré, fromage...



# Viande, poisson, fruits de mer, œufs...



# Sources végétales de protéines:

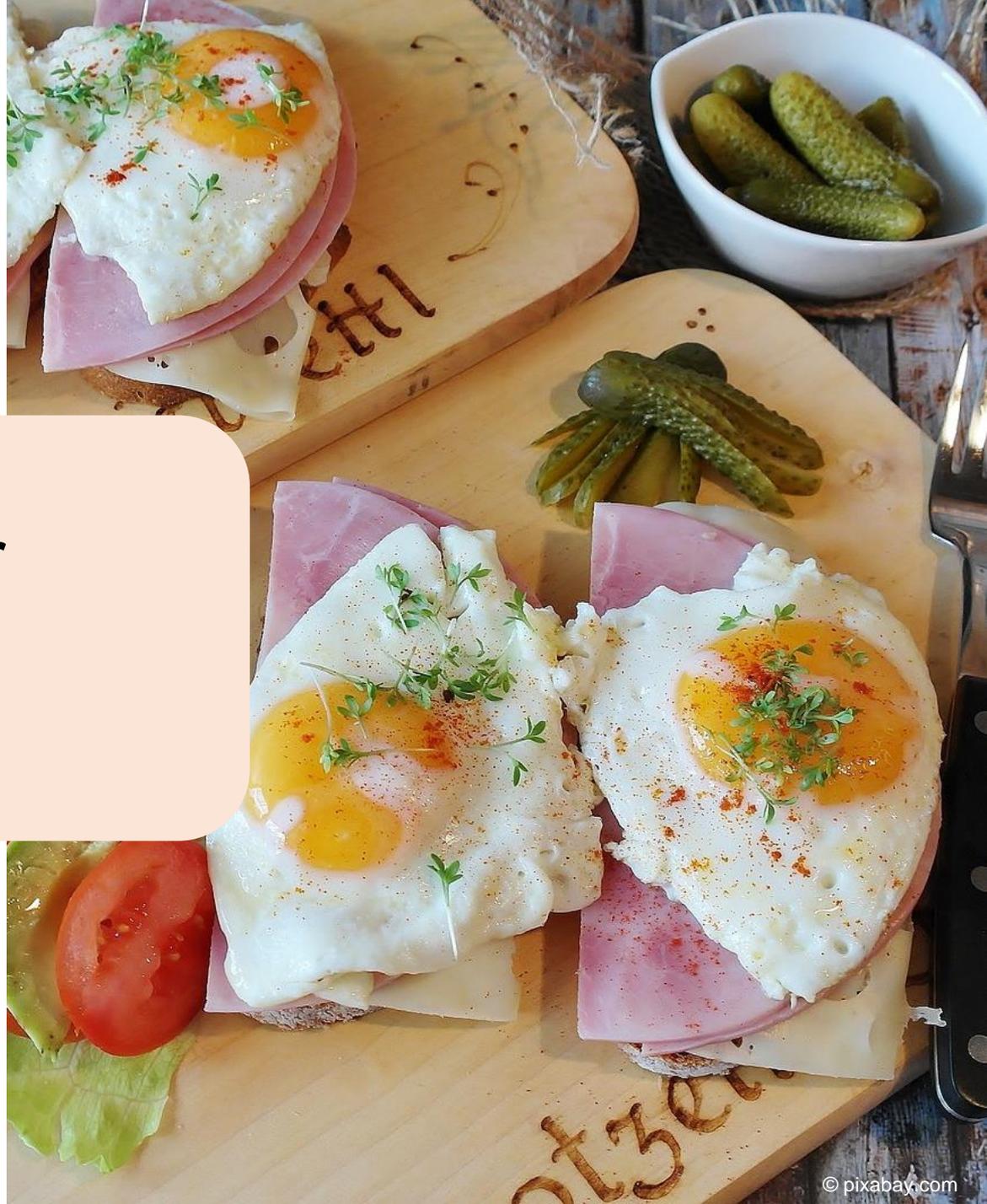
- ✓ les légumineuses :  
les lentilles, les pois chiches,  
les haricots en grains...
- ✓ le tofu et le tempeh  
(à base de soja)
- ✓ le houmous  
(à base de pois chiche)
- ✓ le seitan  
(à base de protéines de blé)





# Recommendations

Apprécier  
la variété



# 4 portions de protéines par jour

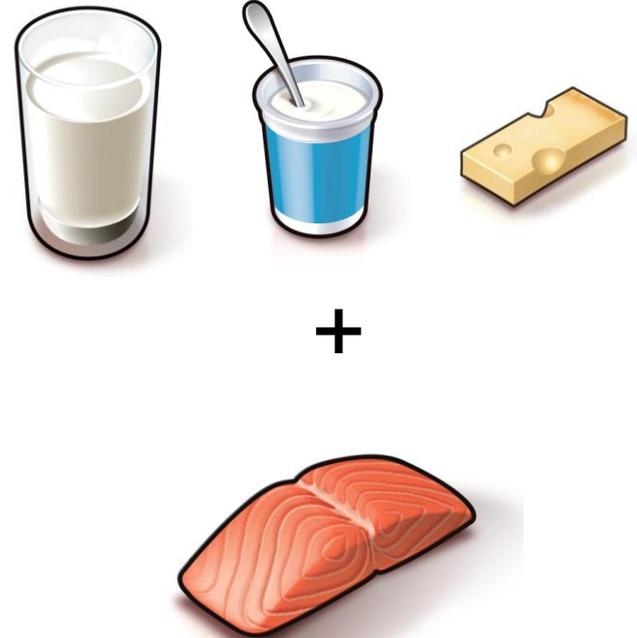
3 x produits laitiers

+

1 x autre source de protéines

(p. ex. de la viande, du poisson, des œufs, du tofu, des légumes secs...)

Exemple:



# Exemple pour une journée



Petit déjeuner

Banane  
Flocons de céréales  
Lait

10h

Pomme  
Yogourt

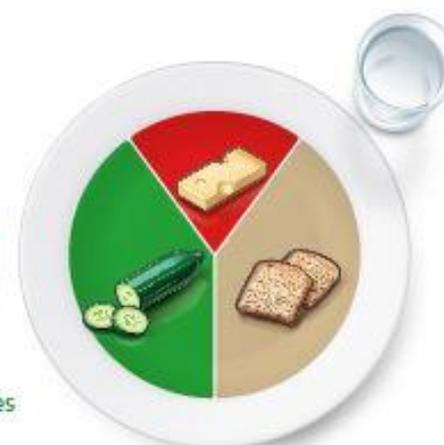


Repas de midi

Broccoli  
Pommes de terre  
Saumon

Goûter

Jus de tomates



Repas de soir

Concombre  
Pain  
Fromage

## Des protéines au petit-déjeuner

- pain avec cottage cheese ou séré
- œufs mollets, œufs au plat, œufs brouillés
- grand café au lait
- lait et chocolat en poudre
- yogourt aux fruits
- muesli ou porridge au lait





## Résumé

- Les protéines sont importantes pour les muscles et les os.
- Consommer tous les jours :  
3 produits laitiers +  
1 autre source de protéines (œufs, tofu, viande, etc.).
- Apprécier la variété.

Autres informations:  
[www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)  
[www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

