

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)

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


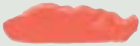






Protéines

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