



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Les protéines**

Les protéines sont des substances nutritives essentielles. Elles sont des composants importants des muscles et du système immunitaire. Ou se trouvent les protéines? Quelle est la quantité de protéines nécessaire? Comment est-ce que je peux couvrir mes besoins en protéines?

► Les sources de protéines

<i>Aliments / Taille de la portion</i>	<i>Protéines (g/portion)</i>
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	5
Graines de courge / 25 g	9
Viande, volaille, poisson / 110 g, poids cru	23
Œufs / 2 pièces, 110 g	14
Tofu ferme / 120 g	18
Tofu soyeux / 120 g	6
Tempeh / 120 g	21
Seitan / 120 g	34
Soja texturé / 35 g, poids sec	17
Emincé / haché nature, à base de mycoprotéines / 120 g	16
Emincé végétalien nature, à base de protéines de pois ou de soja / 120 g	25
Haché végétalien nature, à base de protéines de pois ou de soja / 120 g	18
Burger végétalien à base de protéines de pois ou de soja / 120 g	22
Saucisse végétale / 120 g	9–35
Légumineuses / 60 g, poids sec	13
Fromage à pâte dure ou mi-dure / 30 g	8
Lait / 200 ml yogourt / 180 g	6,5
Quinoa, amarante / 60 g, poids sec Pain / 100 g	9
Flocons d'avoine / 60 g Pâtes / 60 g, poids sec	8
Riz, semoule mais / 60 g, poids sec Pomme de terre / 240 g	5
Légumes et fruits crus moyenne / 120 g	1
Boisson de soja / 200 ml	7
Substitut de yogourt à base de soja ou de pois / 150 g	6
Boisson d'amande / 200 ml	2
Substitut de yogourt à base d'amande / 150 g	2
Substitut de yogourt à base de coco / 150 g	1
Boisson de céréales / 200 ml	0,5
Substitut de fromage à base de noix de cajou / 30 g	4,5
Substitut de fromage à base d'huile et amidon / 30 g	<1

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0 / www.valeursnutritives.ch



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Apport de protéines quotidien recommandé pour les adultes

18-65 ans / par kg de poids corporel:

0.83 g*

66 ans et plus / par kg de poids corporel:

1–1,2 g*

* **Exemple:** apport recommandé pour une personne de 50 ans pesant 75 kg: $75 \times 0.83 \text{ g} = 62,25 \text{ g} / \text{jour}$

Source: Valeurs nutritionnelles de référence suisses: / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>

► Comment couvrir mes besoins en protéines?

Exemple d'apport en protéines d'une journée d'alimentation équilibrée:



► Avec une alimentation équilibrée, les besoins en protéines sont facilement couverts. En plus des produits laitiers et des autres aliments protéiques de l'étage rouge, les produits céréaliers sont aussi une source importante de protéines. Les recommandations de la pyramide alimentaire s'adressent aux adultes de 18 à 65 ans. Après 65 ans, **il est recommandé de consommer 3 portions de produits laitiers par jour**, ce qui augmente l'apport en protéines.

► Si je ne mange ni viande ni poisson, un apport suffisant en protéines peut être assuré en remplaçant simplement la portion de viande ou de poisson par d'autres aliments protéiques, comme **les œufs, le tofu, le tempeh, le seitan, le soja texturé, les légumineuses, ou des substituts de viande à base de mycoprotéines ou à base de concentré de protéines végétales (pois, soja, blé, etc.)**. Avec l'apport des produits laitiers et des produits céréaliers, les besoins sont ainsi facilement couverts.

► Si je ne mange aucun produit animal, un apport suffisant en protéines peut être assuré en mangeant **plus de fruits à coque et graines oléagineuses (2 portions par jour)** et en remplaçant les produits animaux par **2 à 4 portions d'aliments qui four-**

nissent des protéines, comme le tofu, le tempeh, le seitan, le soja texturé, les légumineuses, les substituts de viande à base de concentré de protéines végétales, ainsi que la boisson de soja et les substituts de yogourt à base de soja ou autre légumineuses. Avec l'apport des produits céréaliers, les besoins peuvent ainsi être couverts.

► **Comment remplacer** les 30 à 40 g de protéines apportées dans une journée par les produits animaux?

Exemple:

► 2 dl de boisson de soja + 1 port. de lentilles + 1 port. d'émincé de mycoprotéines = **env. 36 g de protéines**

► 1 port. de seitan + 1 port. de tofu soyeux = **env. 40 g de protéines**

► 1 substitut de yogourt à base de soja + 1 port. de haricots rouge + 2 dl de boisson de soja + 1 port. supplémentaire de fruits à coque = **env. 31 g de protéines**

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Informations complémentaires

Recommandations nutritionnelles et tailles des portions: <https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations>

**► Conseils personnalisés**

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de vous adresser à un(e) diététicien(ne) agréé(e). Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont agréés par la CRS. Vous trouverez des spécialistes dans votre région en cliquant sur le lien suivant:

<https://svde-asdd.ch/fr/>

**► Impressum**

Copyright © 2026

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch/fr



Toutes les informations publiées dans cette fiche peuvent être utilisées librement à condition d'indiquer la source ci-dessus.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.

**sge-ssn.ch**

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Matériel d'information**www.sge-ssn.ch**Shop ssn**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com/fr**tabula | Revue de l'alimentation**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch[simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)