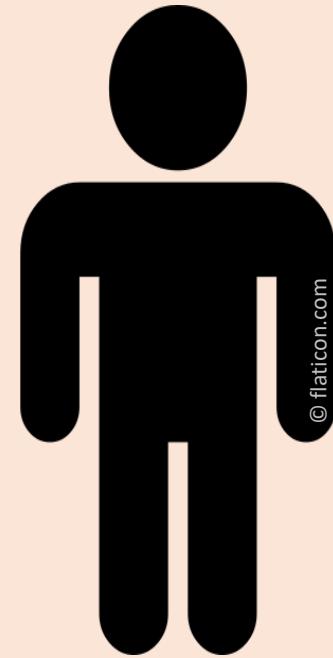




Les protéines dans l'alimentation à partir de 60 ans

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.

A collage of various protein-rich foods. At the top left is a jar of mixed beans. Next to it is a bowl of chia seeds. In the center is a glass of milk. To the right is a piece of raw meat. Below the meat is a bowl of pumpkin seeds. In the bottom left is a raw chicken breast. In the bottom center is a wedge of Swiss cheese. To the right of the cheese is a salmon fillet. A small logo for shutterstock.com is in the bottom right corner.

Des aliments riches en protéines

Lait, yogourt, séré, fromage...



Viande, poisson, fruits de mer, œufs,
légumineuses, tofu, tempeh, seitan, ...



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)



© freepik.com

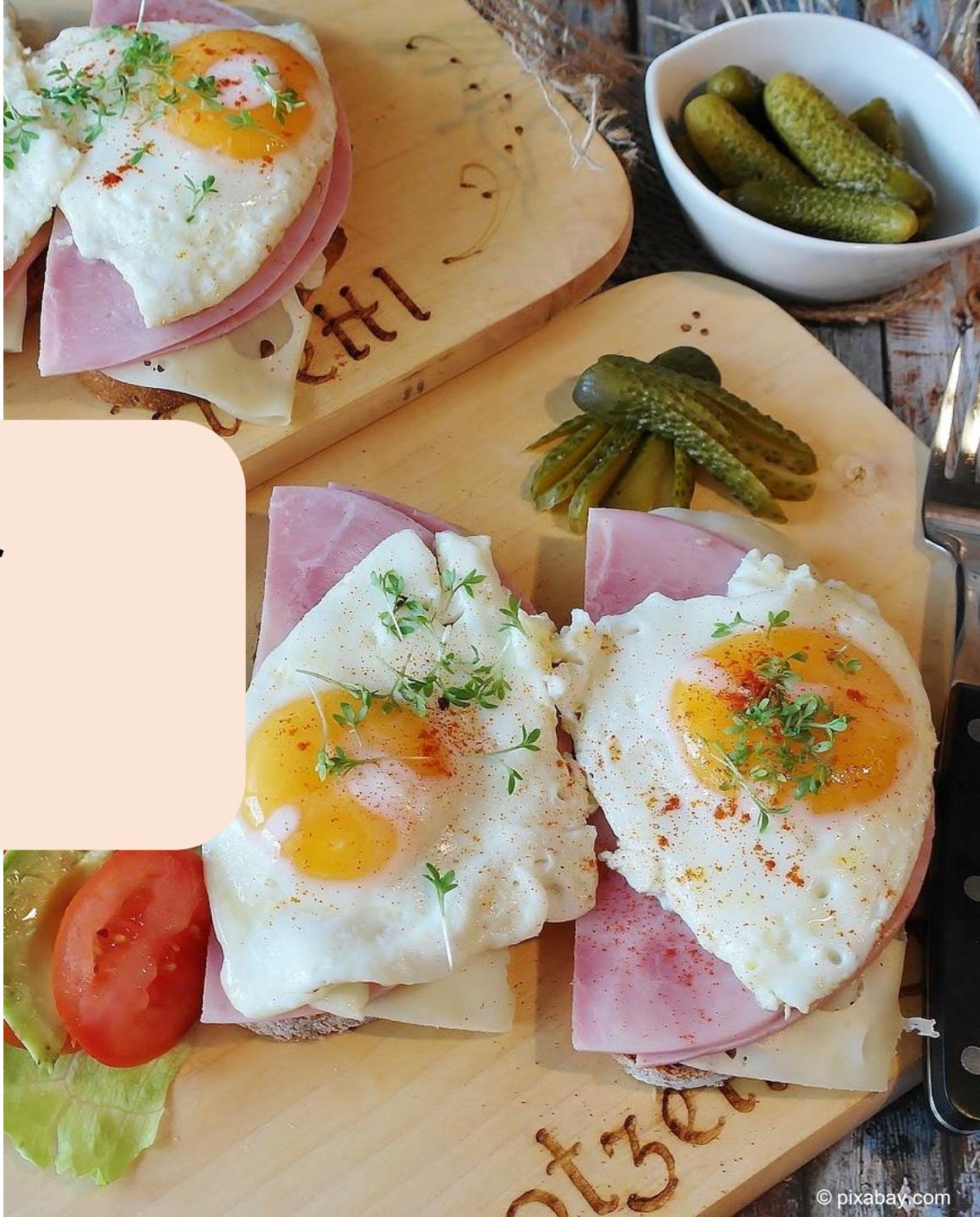


© unsplash.com



Recommandations

Apprécier
la variété



4 portions de protéines par jour

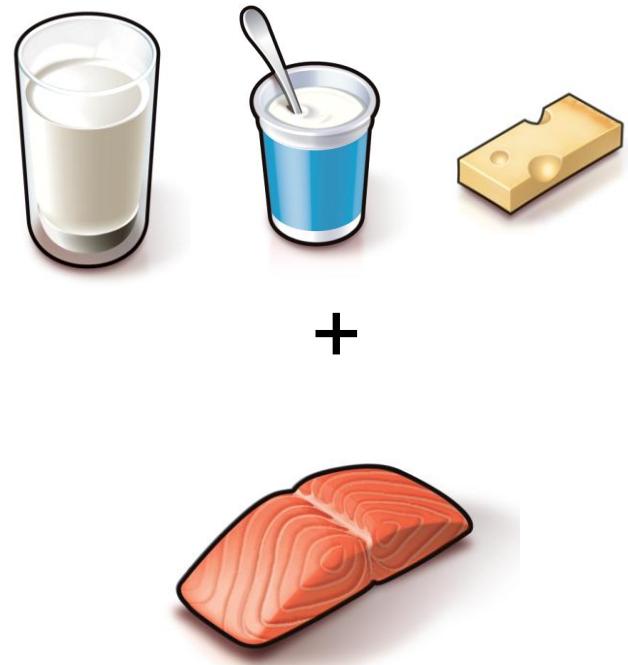
3 x produits laitiers

+

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





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/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

