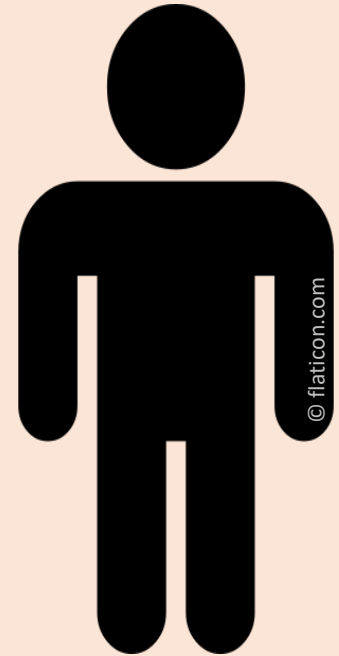
A collage of various protein-rich foods including chicken, salmon, cheese, avocado, nuts, seeds, and legumes. The image is divided into two main sections by a central text box. The top section shows a variety of nuts and seeds in bowls and a jar, a glass of milk, and pieces of red meat. The bottom section shows a large piece of raw chicken, a wedge of Swiss cheese, an avocado, and slices of salmon.

# 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,  
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)

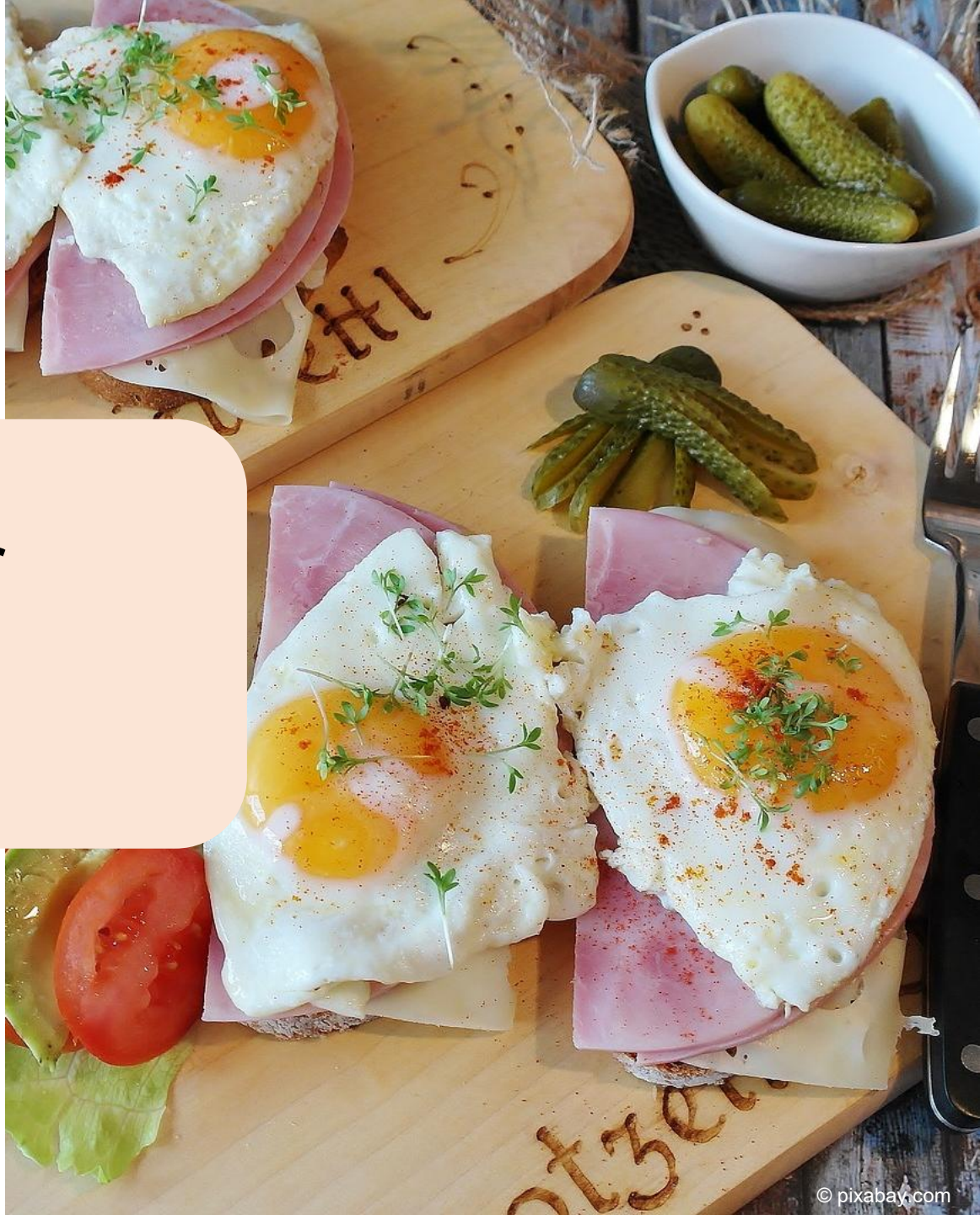


A top-down view of various dairy products arranged on a light-colored surface. In the center, a glass bowl is filled with white, crumbly cheese, garnished with a single green basil leaf. To the left, a light blue wooden crate holds several white, oval-shaped eggs. A wooden spoon with a smooth, rounded head rests on the rim of the cheese bowl. Surrounding these central items are several other dairy products: a white ceramic pitcher filled with a light-colored liquid, a glass of milk, a round wheel of cheese, a small bowl of butter pats, and a jar of butter. In the bottom right corner, there is a small bowl of crumbled cheese. The overall composition is clean and aesthetically pleasing, emphasizing the freshness and variety of dairy products.

# Recommendations



Apprécier  
la variété



# 4 portions de protéines par jour

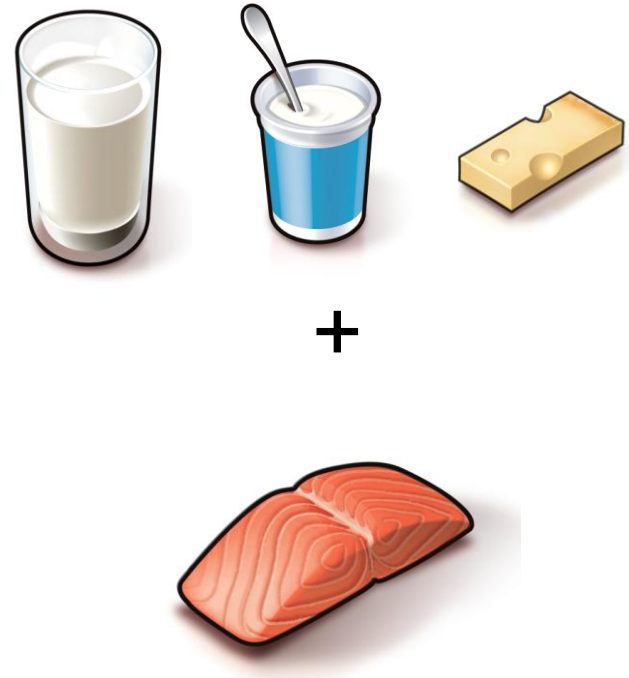
3 x produits laitiers

+

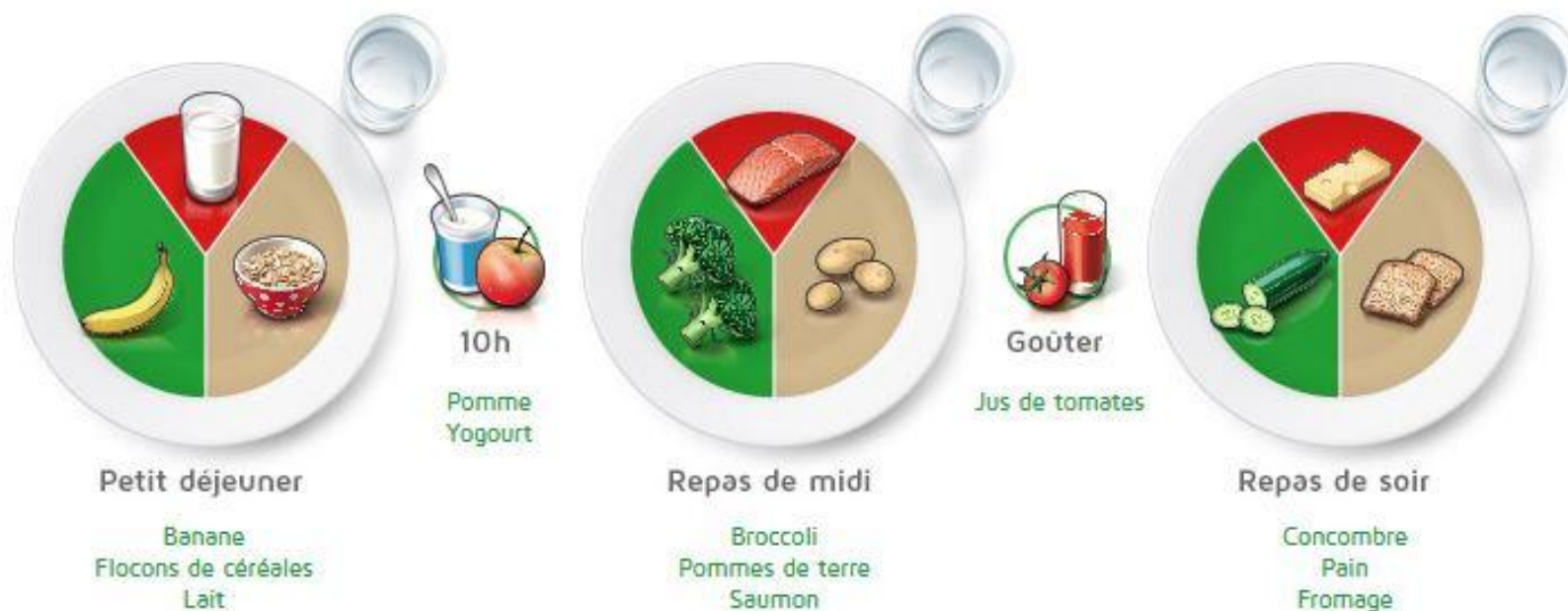
1 x autre source de protéines

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

Exemple:



# Exemple pour une journée





## 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](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisé en 2025



[sge-ssn.ch](http://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

