

### Les protéines

InfoFlash: novembre 2022, actualisation décembre 2023

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

Aliments et taille de la portion	Protéi	nes en g / portion
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g		5
Graine de courge / graine de chanvre / 25 g		9
Boisson de fruits à coque / 200 ml		1
Substitut de yogourt à base d'amande / 150 g		2
Substitut de yogourt à base de coco / 150 g		1
Substitut de fromage à base de noix de cajou / 30 g		4,5
Viande, volaille, poisson / 110 g, poids cru		23
Œuf / 2 pièces, 110 g		14
Tofu ferme / 110 g		16
Tofu soyeux / 110 g		5,5
Tempeh / 110 g		19
Seitan / 110 g	I	31
Soja texturé / 45 g, poids sec		23
Emincé / haché nature, à base de mycoprotéines / 110 g *		15
Emincé / morceaux nature, à base de protéines végétales / 110 g		25
Hâché nature ou burger, à base de protéines végétales / 110 g		17
Saucisse à base de protéines de blé ou seitan / 110 g		32
Saucisse à base de protéines de soja ou de tofu / 110 g		18
Saucisse à base d'huile et de protéines de pois / 110 g		8
Fromage à pâte dure ou mi-dure / 30 g		8
Lait / 200 ml   yogourt / 180 g		6,5
Boisson de soja / 200 ml		8,5
Substitut de yogourt à base de soja ou de pois / 150 g		6
Légumineuses, pâtes à base de poids chiche / 60 g, poids sec		13
Quinoa, amaranthe / 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
Boisson de céréales / 200 ml		0,5
Légumes et fruits crus moyenne / 120 g		1
Substitut de fromage à base d'huile et amidon / 30 g	<1	

 $Source: Base \ de \ données \ suisse \ des \ valeurs \ nutritives \ V \ 6.4 / \ Etique tage \ de \ produits \ du \ marché suisse$ 

<sup>\*</sup> La mycoprotéine disponible en Suisse est commercialisée sous la marque Quorn

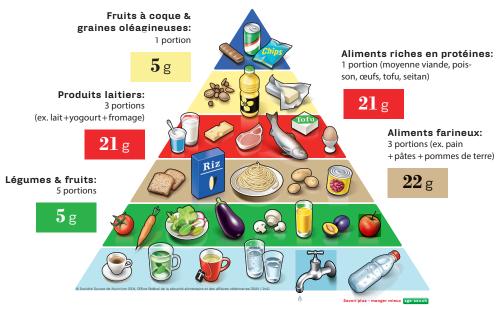
# Apport de protéines recommandé pour les adultes

Ap	port recommandé par jou	Exemple
< 65 ans	0,83 g / kg de poids corporel	Personne de 60 kg: 50 g de protéines / jour Personne de 70 kg: 58 g de protéines / jour
> 65 ans	1 à 1,2 g / kg de poids corporel	Personne de 60 kg: 60 à 72 g de protéines / jour Personne de 70 kg: 70 à 84 g de protéines / jour

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

#### Comment couvrir mes besoins en protéines?

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



En plus des produits laitiers et les autres aliments protéiques de l'étage rouge. Les produits céréaliers sont aussi une source importante de protéines. Avec une alimentation équilibrée selon les recommandations de la pyramide alimentaire suisse, les besoins en protéines sont facilement couverts pour les adultes de tous âges.

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 (Quorn°) 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 fournissent 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?

#### Exemples:

- · 2dl de boisson de soja + 1 port. de lentilles + 1 port. d'émincé de mycoprotéines
- = env. 37 g de protéines
- 1 port. de seitan + 1 port. de tofu soyeux
  - = env. 37 g de protéines
- 1 substitut de yogourt à base de soja + 1 port. de haricots rouges + 2 dl de boisson de soja + 1 port. supplémentaire de fruits à coque
- = env. 33 g de protéines

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