

## Les PROTEINES

Elles sont indispensables au développement et maintien de la masse musculaire, à la cicatrisation et participent à la synthèse de nos hormones.  
 Consommées en quantités insuffisantes, elles peuvent entraîner fatigue et dénutrition.

Les besoins en protéines peuvent varier entre 0,8 à 1,2g/kg/jr.

Exemple : une personne qui pèse 60kg aura un besoin moyen de 60g de protéines/jr.

Besoins en protéines : ...../jr  
 2/3 protéines animales : ..... /jr  
 1/3 protéines végétales : ...../jr

### A consommer à chaque repas et/ou en collation

Protéines d'origine animale	Protéines d'origine végétale
☺ Bonne digestibilité, contiennent tous les acides aminés indispensables (2/3 des besoins)	☹ Moins bien absorbées, carences en certains acides aminés (1/3 des besoins)
<b>On trouve 10g de protéines dans :</b>	
50g de viande ou poulet 60g de poisson 50g de saumon fumé ½ boîte de thon 1 tranche de jambon 1,5 œufs 2 yaourts 4 c à s fromage blanc 4 petits suisses 100g de ricotta 300 ml de lait de vache 3 c à s lait en poudre 30g de fromage pâte dure 50g de brie, fromage pâte molle 7 bâtonnets de surimi 4 crevettes moyennes 12 huîtres	4 c à s de légumineuses cuites (lentilles, petits pois, pois chiches, haricots blancs/rouges, flageolets, soja) 3 c à s de quinoa cuit 4 tranches de pain complet 80g steak de soja, tofu 300ml lait de soja 1 poignée ou 50g d'amandes, graines de courges ou tournesol 400g de riz blanc ou complet, semoule 300g de pâtes complètes ou tubercules cuites 100g d'algues vertes/rouges sèches



**En cas de dénutrition, il existe des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) hyperprotéinés sur prescription médicale.**

Ces conseils pourront être personnalisés lors d'une consultation avec une diététicienne