



# Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



## Introduction aux protéines et aux aliments riches en protéines

Les protéines sont des nutriments essentiels au bon fonctionnement de votre corps. Chaque cellule de votre corps en contient et elles sont nécessaires à la fabrication et à la réparation des muscles, des tissus, de la peau, des ongles et des cheveux. Les protéines aident aussi à fabriquer des hormones et des enzymes. Voici quelques conseils pour faire des choix sains en matière de protéines.

### Quels aliments contiennent des protéines?

Il y a des protéines dans les haricots, les lentilles, les pois secs, le tofu, le tempeh, les edamames, les noix et les graines et leurs beurres, le poisson, la viande, la volaille, les œufs, le lait, la boisson de soya, le fromage et le yogourt. On trouve également de petites quantités de protéines dans les grains, les légumes et les fruits. En consommant des protéines provenant de sources variées, vous vous assurerez également d'obtenir d'autres nutriments importants comme des fibres, du calcium, du fer et de la vitamine B12.

### De quelle quantité de protéines avez-vous besoin?

Les adultes (19 ans et plus) ont besoin de 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel. Par exemple, si vous pesez 68 kg (150 lb), vous avez besoin d'environ 55 g de protéines par jour. Jetez un œil à quelques-unes des idées de repas ci-dessous pour savoir quelle quantité de protéines vous pouvez trouver dans certains aliments communs.

Dans la mesure où ils consomment assez de calories et une variété d'aliments protéinés tout au long de la journée, les adultes en bonne santé n'ont généralement pas besoin de compléments protéinés. Cependant, certains groupes ont des besoins différents en protéines, par exemple les femmes enceintes ou qui allaitent, certains athlètes, les personnes âgées et les personnes atteintes de certaines maladies. Parlez à une diététiste de la quantité de protéines qui vous convient.

### Faire des choix sains en matière de protéines

- Des aliments protéinés doivent être consommés à chaque repas. Visez à ce que ¼ (un quart) de votre repas ou de votre assiette provienne de sources de protéines.

- Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Ceux-ci peuvent vous fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés.
- De plus, cela peut être bénéfique pour le système digestif et la santé du cœur. Savourez une variété d'aliments protéinés pour vous aider à combler vos besoins en nutriments.

### **Les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les aliments à base de soya comme le tofu sont de bonnes sources de protéines :**

Vous avez grandi dans une famille où la viande était la vedette incontournable des repas? Essayez de manger plus souvent des repas sans viande. Nombre de ces sources de protéines végétales sont riches en fibres et faibles en gras saturés. Elles vous aideront à ressentir une sensation de satiété durable et sont bénéfiques pour le cœur.

### **Essayez les noix et les graines :**

Les noix, les graines et leurs beurres sont de bonnes sources de protéines et de gras mono-insaturés sains. Ils font de bonnes collations en après-midi et sont délicieux ajoutés aux salades, céréales et yogourts.

### **Préférez les viandes maigres et les volailles sans peau :**

- Lorsque vous choisissez du bœuf, cherchez les noix de ronde ou les surlonges bien parées, ou du bœuf haché très maigre.
- Le filet de porc ou la côtelette de longe sont de bons choix pour le porc.
- Retirez la peau du poulet ou de la dinde, car elle est riche en gras saturés.
- Évitez de noyer votre viande ou votre volaille dans des sauces très riches telles que celles à base de crème, de jus de viande et de beurre. Essayez les marinades préparées avec du citron, de l'ail, du yogourt ou encore des herbes et des épices pour faire ressortir le maximum de goût.
- Les méthodes de cuisson saines pour le cœur comprennent : cuire au four, griller, rôtir et cuire au barbecue.

### **Quels sont les besoins en protéines des végétariens?**

On pense souvent qu'être végétarien ou végétalien signifie qu'il peut être difficile de consommer assez de protéines. C'est faux! Il existe de nombreuses sources de protéines

végétariennes comme les haricots, les lentilles, les pois secs, le tofu, le tempeh, les noix et les graines. Les œufs, le fromage à faible teneur en gras, le yogourt et le lait sont également de bonnes sources de protéines pour les végétariens qui consomment ces aliments. Les légumes et les produits céréaliers contiennent aussi de petites quantités de protéines.

Les régimes végétariens ont été associés à un risque réduit de maladie du cœur et de certains types de cancers. Même si vous n'êtes pas végétarien, essayez de manger un repas centré sur les sources végétales de protéines au moins une fois par semaine.

### Besoin d'idées pour ajouter des protéines végétales à votre alimentation?

- Commencez la journée avec des céréales à grains entiers ou un bol de gruau. Pour plus de goût, ajoutez des amandes ou des graines de citrouille. (*1/4 tasse de gruau = 3 g de protéines; 1/4 tasse d'amandes = 8 g*)
- Peu de temps le matin? Préparez vos propres barres protéinées la veille pour emporter votre déjeuner. (*1 barre = 7 g de protéines*)
- Ajoutez des pois chiches, des lentilles ou haricots noirs à votre soupe ou à votre salade au dîner. (*3/4 tasse de haricots noirs = 11 g de protéines; 3/4 tasse de lentilles = 13 g*)
- Préparez un bon bol de soupe aux lentilles pour le souper. (*1/2 tasse de lentilles cuites = 8 g de protéines*)
- Préparez un grand bol de chili aux haricots garni de légumes. (*1 portion = 14 g de protéines*)
- Choisissez des pains et des craquelins à grains entiers avec du fromage en tranches. (*1 tranche de pain = 3 g de protéines; 50 g de fromage = 12 g*)
- Les mini-yogourts et les petits contenants de fromage cottage font d'excellentes collations avant ou après l'exercice. (*3/4 tasse de yogourt = 8 g de protéines*)
- Besoin d'un petit remontant dans l'après-midi? Essayez du beurre d'arachides sur du pain aux grains entiers avec un verre de lait ou de boisson de soya. (*2 cuillères à soupe de beurre d'arachides = 7 g de protéines*)
- Essayez ce sauté de tofu garni de légumes et regorgeant de saveurs grâce à sa sauce chili douce. (*3/4 tasse de tofu = 16 g de protéines*)
- Essayez une salade de quinoa à la place des pâtes. Le quinoa est un grain entier qui est également une source de protéines. (*1/2 tasse de quinoa = 3 g de protéines*)

## Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut travailler avec vous pour s'assurer que vous consommez assez de protéines pour répondre à vos besoins et objectifs uniques. Elle pourra vous suggérer des moyens d'intégrer davantage d'aliments protéinés d'origine végétale à votre alimentation. Les diététistes tiennent compte de votre style de vie, de votre culture, de votre état de santé, de vos compétences alimentaires, de votre budget et de vos préférences pour vous donner des conseils personnalisés. La plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

## En conclusion

En incluant une variété de sources de protéines à chaque repas, vous vous assurez d'obtenir assez de protéines et d'autres nutriments importants. Choisissez plus souvent des sources de protéines d'origine végétale pour favoriser la santé du cœur. Certaines personnes ont besoin de quantités de protéines différentes de celles de l'adulte moyen. Consultez une diététiste si vous avez des questions sur la quantité de protéines qui vous convient le mieux.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](https://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.