

Qu'est-ce que c'est ?

Protéines animales

Protéines végétales

Les **protéines** sont un **enchaînement d'acides aminés** (comme un collier de perles). Les aliments apportent tous les acides aminés (AA) dont **les 8 acides aminés indispensables** (AAI) qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Il faut en consommer **tous les jours** pour couvrir les besoins quotidiens car les protéines ne sont pas stockées par le corps.

Les conseils #MDMD

- Consommez des **protéines d'origine animale** au moins **une fois par jour**.
- Pour **optimiser l'assimilation de vos protéines végétales**, il faut **"complémenter"** : c'est à dire **associer des légumineuses aux céréales**. Par exemple : des lentilles avec du riz.
- Consommez du **soja** à hauteur de **2 portions maximum par jour**.

À quoi servent-elles ?



à contribuer au **renouvellement cellulaire** et à composer l'**ADN**



à constituer des **enzymes et hormones**, des composants du **système immunitaire**



à participer à la **structure de la peau**, du **collagène**, des **poils**, des **ongles**, des **os**, des **muscles**

Où les trouver ?

Protéines animales

Protéines animales

Protéines végétales

Protéines végétales



Viandes, poissons, oeufs



Produits laitiers



Céréales, légumes secs



Matières grasses

QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Il est recommandé de **consommer en moyenne 90 g/j de protéines**, par exemple :



Petit déjeuner

1 fromage blanc & 1/4 baguette tradition



Déjeuner

1 filet de volaille & 9 c.s de féculents cuits



Collation

10 à 15 amandes



Dîner

9 c.s d'un mélange lentilles/riz & 1 part de fromage



BON À SAVOIR : LA CARENCE EN PROTÉINES



Des douleurs musculaires, de la fatigue, un manque d'énergie



Des fringales, de la rétention d'eau, des problèmes de peau et de cheveux...