

Vérification rapide de la valeur nutritionnelle – contrôle de l'apport en protéines

Les **protéines** présentes dans de nombreux aliments sont nécessaires pour vous garder en bonne santé. Les protéines :

- fournissent les éléments de base nécessaires à la croissance et à la réparation des cellules, entre autres celles des muscles, de la peau et des ongles.
- servent à fabriquer les enzymes et les hormones qui soutiennent les fonctions corporelles clés.

Les protéines sont présentes dans les pois, les lentilles et les haricots, dans les noix, les graines et les beurres de noix ou de graines, dans les produits à base de soja comme le tofu et les boissons de soja, ainsi que dans la viande, le poisson, la volaille, le lait, les œufs, le fromage et le yogourt. Les céréales, les légumes et les fruits contiennent également de petites quantités de protéines. En obtenant des protéines à partir d'une grande variété de sources nutritives, vous satisferez également vos besoins en nutriments comme le fer, le zinc, la vitamine B12 et le calcium.

Planifiez vos repas à l'aide du Guide alimentaire canadien <https://food-guide.canada.ca/>

- Ajouter des protéines à tous vos repas.
 - Remplissez le quart de votre assiette d'aliments riches en protéines.
- Optez plus souvent pour des aliments protéinés d'origine végétale.

Cette ressource vous aidera à vérifier que l'apport de protéines à votre régime alimentaire est suffisant.



Étape par étape

1. Découvrez la quantité de protéines dont vous avez besoin

La plupart des adultes de plus de 19 ans ont besoin de 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Vous pouvez utiliser les équations suivantes pour savoir de quelle quantité de protéine vous avez besoin.

Étape 1 : poids en livres \div 2,2 = poids en kg

Étape 2 : poids en kg \times 0,8 = Besoin quotidien en protéines moyen (g)

Remarque : 1 kg = 2,2 lb

Un adulte dont le poids est 80 kg (176 lb) a besoin d'environ 64 g de protéines chaque jour alors qu'un adulte qui pèse 65 kg (143 lb) a besoin d'environ 52 g.

Les personnes suivantes ont des besoins en protéines différents des recommandations ci-dessus :

- | les enfants et les adolescents
- | les femmes enceintes et allaitantes
- | certains athlètes
- | les personnes ayant certains troubles de santé

Consultez un diététiste pour mieux déterminer la quantité de protéines qui vous convient.

2. Découvrez la quantité de protéines que vous absorbez

Pour estimer la quantité de protéines que vous consommez, tenez un journal alimentaire pendant un jour ou deux, en y prenant note de ce que vous mangez et buvez. Calculez ensuite la quantité de l'apport en protéines que vous fournit votre régime alimentaire à l'aide du tableau ci-dessous. La quantité de protéines contenus dans les aliments figure sur

les étiquettes.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Protéines (g) (approximation)</i>
Viande, poisson ou volaille cuits	75 g ou 2½ oz, ou encore 125 ml ou ½ tasse	21
Pépins de citrouille	60 ml ou ¼ tasse	17
Yogourt grec	175 ml ou ¾ tasse	14
Fromage cottage	125 ml ou ½ tasse	13
Graines de chanvre	60 ml ou ¼ tasse	13
Tofu ferme	150 g, ou encore 175 ml ou ¾ tasse	12
Haricots, lentilles ou pois cuits	175 ml ou ¾ tasse	12
Œufs de poule	2 gros	12
Fromage	50 g ou 1½ oz	12
Lait de vache	250 ml ou 1 tasse	9
Arachides	60 ml ou ¼ tasse	9
Beurre d'arachide naturel	30 ml ou 2 c. à s.	8
Amandes	60 ml ou ¼ tasse	8
Beurre d'amande	30 ml ou 2 c. à s.	7
Yogourt	175 ml ou ¾ tasse	7
Boisson de soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	7
Graines de tournesol	60 ml ou ¼ tasse	7
Beurre de graines de	30 ml ou 2 c. à s.	6

Fr: Vérification rapide de la valeur nutritionnelle – contrôle de l'apport en protéines (Quick Nutrition Check for Protein)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-07-09 | PAGE 3 de 6

tournesol (nature)		
Noix de Grenoble	60 ml ou ¼ tasse	5
Noix de cajou	60 ml ou ¼ tasse	5
Beurre de noix de cajou	30 ml ou 2 c. à s.	4
Pain	1 tranche ou 35 g	4
Pâtes cuites	125 ml ou ½ tasse	4
Quinoa cuit	125 ml ou ½ tasse	4
Céréales chaudes	175 ml ou ¾ tasse	de 2 à 4
Céréales froides	30 g	3
Riz cuit	125 ml ou ½ tasse	3
Boissons enrichies à base de plante (amandes, noix d'acajou, riz)	250 ml ou 1 tasse	1
Légumes	125 mL ou ½ tasse, ou encore 250 mL ou 1 tasse de laitue	1
Fruits	1 fruit, ou encore 125 ml ou ½ tasse	1

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015.

Remarques

Les consommateurs n'ont pas besoin en général de poudre de protéines. Si vous pouvez difficilement obtenir suffisamment de protéines avec les aliments, la poudre de protéines pourrait y suppléer.

Les poudres de protéines sont souvent de source laitière (petit-lait ou caséine) ou végétale (soya ou pois). En général, optez pour une poudre de protéines sans édulcorant, vitamine, minéral, plante médicinale ou autre ingrédient.

Les poudres de protéines fournissent fréquemment de 10 à 30 grammes

de protéines par portion qui peut varier selon le produit. Vérifiez le contenu en protéines du produit en consultant le tableau des valeurs nutritives affiché sur l'étiquette.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.