

Les protéines sont un élément majeur pour la construction de muscles et d'os solides. Les protéines jouent un rôle dans la croissance et le maintien de la masse musculaire et osseuse.



Il est donc important d'ingérer suffisamment de protéines sur une base quotidienne par une nutrition suffisante et variée (voir le tableau 1).

Les protéines sont présentes dans divers aliments, comme le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, le pain et d'autres produits céréaliers, les légumineuses et les noix. La qualité des protéines animales est généralement supérieure à la qualité des protéines végétales.¹

Tableau 1. Quantité recommandée de protéines³

Âge (années)	g/kg poids corporel/jour	Total g par jour*		Âge (années)	g/kg poids corporel/jour		Total g par jour*	
0,5	1,31	10 ♂	9 ♀	10	0,91 ♂		31 ♂	31 ♀
1	1,14	12 ♂	11 ♀	11	0,91 ♂	0,90 ♀	34 ♂	34 ♀
1,5	1,03	12 ♂	11 ♀	12	0,90 ♂	0,89 ♀	37 ♂	38 ♀
2	0,97	12 ♂	12 ♀	13	0,90 ♂	0,88 ♀	42 ♂	42 ♀
3	0,90	13 ♂	13 ♀	14	0,89 ♂	0,87 ♀	47 ♂	45 ♀
4	0,86	15 ♂	14 ♀	15	0,88 ♂	0,85 ♀	52 ♂	46 ♀
5	0,85	16 ♂	16 ♀	16	0,87 ♂	0,84 ♀	56 ♂	47 ♀
6	0,89	19 ♂	19 ♀	17	0,86 ♂	0,83 ♀	58 ♂	48 ♀
7	0,91	22 ♂	22 ♀	18 - 59	0,83 ♂		62 ♂	52 ♀
8	0,92	25 ♂	25 ♀	> 60	0,83 ♂		61 ♂	55 ♀
9	0,92	28 ♂	28 ♀					

*basé sur un poids corporel moyen

Acides aminés essentiels

Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont 9 sont essentiels.¹ Ces acides aminés ne peuvent pas être synthétisés par le corps, mais ils sont indispensables pour le bon fonctionnement de celui-ci. C'est pourquoi il est important d'obtenir ces acides aminés par le biais de l'alimentation. Les aliments de haute qualité en protéines, comme le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, le fromage et le soja, fournissent tous des acides aminés essentiels.¹

Vieillir en bonne santé

Avec l'âge, la masse osseuse, la masse musculaire et la force musculaire diminuent lentement.¹ Pour rendre cela moins rapide, il est important de prêter attention à une alimentation saine et à un niveau d'exercice physique adéquat. Bien que les personnes de plus de 50 ans aient besoin de moins de calories par jour que les jeunes, il est important de maintenir la quantité de protéines dans l'alimentation.

Apport en protéines chez les athlètes

Les besoins en protéines des sportifs sont plus élevés que ceux des non-sportifs, c'est-à-dire de 1,2 à 2,0 grammes par kilogramme de poids corporel par jour.² Ceci s'explique par le fait que les athlètes ont ou veulent construire une plus grande masse musculaire. La recommandation exacte dépend de l'état d'entraînement et de l'intensité de l'entraînement.

Compteur de protéines

Estimez votre apport quotidien en protéines



Produit	Portion	Protéines (g)
Produits laitiers		
Lait (demi écrémé)	1 verre, 150 ml	5
Lait battu	1 verre, 150 ml	4,2
Lait chocolaté (demi écrémé)	1 bouteille, 200 ml	6,4
Yaourt (demi écrémé)	1 ravier, 150 ml	6,2
Fromage blanc (demi écrémé)	1 ravier, 150 ml	11
Pudding (vanille)	1 ravier, 150 ml	4,7
Pain et remplacements		
Pain (complet)	1 tranche, 29 g	3,3
Biscotte (complète)	1 pièce, 10 g	1,3
Croissant	1 pièce, 50 g	4,5
Biscuits petit déjeuner	1 pièce, 25 g	0,9
Brioche	1 pièce, 50 g	4,2
Gruau d'avoine	1 cuillère à soupe, 5 g	0,6
Muesli, croquant, enrichi	1 cuillère à soupe, 10 g	0,8
Garnitures de pain et fromage		
Fromage à tartiner, maigre	Pour 1 tranche, 15 g	2,1
Fromage 20+	Pour 1 tranche, 20 g	6,9
Fromage 30+	Pour 1 tranche, 20 g	6
Fromage gouda 48+	Pour 1 tranche, 20 g	4,6
Brie 60+	Pour 1 tranche, 30 g	5,1
Parmesan	1 cuillère à soupe, 10 g	4

Confiture	1 cuillère à soupe, 30 g	0
Sirop de Liège	Pour 1 tranche, 20 g	0,1
Tartinade de noisettes	Pour 1 tranche, 20 g	1,1
Pâte de speculoos	Pour 1 tranche, 20 g	0,6
Beurre de cacahuètes	Pour 1 tranche, 20 g	4,5
Pâte de speculoos	Pour 1 tranche, 20 g	0,6
Houmous	Pour 1 tranche, 20 g	1,3
Jambon cuit	Pour 1 tranche, 45 g	9,7
Salade de poulet	Pour 1 tranche, 15 g	1,7

Légumes et fruits		
Chou frisé (cuit)	1 louche, 85 g	2,3
Brocoli (cuit)	1 louche, 30 g	0,9
Tomate	1 pièce, 150 g	1,4
Avocat	1 pièce, 160 g	3
Crudités	1 ravier, 70 g	0,9
Myrtilles	1 ravier, 100 g	1
Banane	1 pièce, 130 g	1,4
Pomme	1 pièce, 140 g	0,3

Viande, poisson, volaille et remplacements		
Oeufs (cru, non préparé)	1 pièce, 50 g	6,5
Tofu (non préparé)	1 tranche, 75 g	10,1
Lentilles (cuites)	1 louche, 60 g	4,9
Pois chiches (cuits)	1 louche, 60 g	4,5
Haricots rouges (cuits)	1 louche, 60 g	5,8
Saumon (non préparé)	1 tranche, 180 g	33,1
Filet de poulet (non préparé)	1 pièce, 100 g	30,9
Burger végétarien à base de soja	1 pièce, 100 g	18,4
Burger végétarien sans soja	1 pièce, 100 g	10,2
Haché de boeuf maigre	1 portion, 100 g	20
Bifteck	1 portion, 100 g	22,8

Pommes de terre, riz et pâtes		
Pommes de terre (cuites)	1 louche, 50 g	1
Macaroni (cuit)	1 louche, 45 g	2,3
Riz complet (cuit)	1 louche, 60 g	1,9
Quinoa (cuit)	1 portion, 150 g	5,3
Boulgour (cuit)	1 portion, 150 g	5,7

Boissons		
Eau/ thé	1 verre, 150 ml	0
Café (sans sucre)	1 tasse, 125 ml	0
Jus d'oranges	1 verre, 150 ml	1,5
Lait de riz	1 verre, 150 ml	0,5

Graisses à tartiner et cuisiner		
Margarine	1 cuillère à soupe, 18 g	0
Huile d'olive	1 cuillère à soupe, 10 g	0
Beurre	1 pièce, 140 g	0

En-cas salés		
Chips	1 petit paquet, 30 g	1,8
Noix sans sel	1 poignée, 25 g	5,4
Olives	5 pièces, 20 g	0,3

En-cas sucrés		
Barre énergétique au muesli	1 pièce, 25 g	1,4
Barre chocolatée	1 pièce, 20 g	1,1
Gâteau au fromage	1 part, 115 g	6,3
Gaufre de Liège	1 moyenne, 55 g	2,8
Biscuit	1 pièce, 10 g	0,8
Chocolat, au lait	1 bâton, 25 g	2

Aliments et suppléments pour sportifs		
Boisson énergisante	1 bouteille, 330 ml	0
Gel énergétique	1 sachet, 90 g	0,5
Boisson protéinée	1 bouteille, 330 ml	20

Autres produits (à compléter soi-même)		

Apport quotidien	
Apport total en protéines	_____ g

Cette information a été développée par l'Institut FrieslandCampina. Version février 2021, Belgique.

Sources:
Nubel 2017 • Ciqual, table de composition française des aliments • Open Food Facts

Ce test donne une image globale de votre apport en protéines. Pour obtenir des conseils personnels, vous pouvez contacter un diététicien.

