

Les protéines

Les protéines sont, comme les glucides et les lipides, l'un des constituants des aliments qui fournit de l'énergie. Elles possèdent également plusieurs rôles essentiels dans l'organisme, notamment au niveau de la digestion, du transport de l'oxygène et de la synthèse musculaire.

Les Canadiens consomment en général suffisamment de protéines. Or, consommées en majeure partie au souper, les protéines devraient plutôt être réparties tout au long de la journée et surtout au déjeuner. En effet, le déjeuner, le dîner et le souper devraient tous contenir suffisamment de protéines afin de nous garder rassasiés jusqu'au prochain repas.

Les bienfaits des protéines

- Prolongent la sensation de satiété après le repas
- Maintiennent une énergie prolongée après le repas
- Diminuent les rages de sucre
- Permettent un meilleur contrôle glycémique en ralentissant l'absorption des glucides (sucre) dans le sang

Les besoins quotidiens en protéines

Les besoins en protéines sont très variables d'une personne à l'autre selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique. Généralement, un **repas** devrait contenir autour de **20 à 25 g** de protéines et une **collation**, entre **5 à 15 g** de protéines.

Les protéines au déjeuner

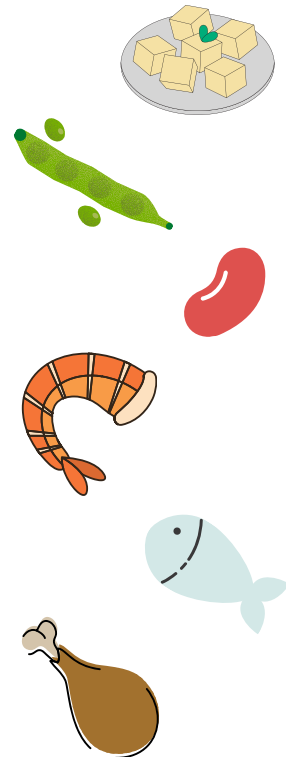
Sources de protéines	Portion	Teneur en protéines*
Lait	1 tasse (250 ml)	9 g
Boisson de soya enrichie	1 tasse (250 ml)	8 g
Yogourt grec	3/4 de tasse (175 ml)	18 g
Oeuf complet	1	5 g
Blancs d'oeuf	2	5 g
Fromage (moins de 20% de m.g.)	45 g (2 doigts)	10 g
Fromage cottage (1 ou 2% de m.g.)	1/2 tasse	15 g
Beurre d'arachides ou beurre d'amandes naturel	1 c. à soupe (15 ml)	4 g
Cretons maigres de veau, volaille ou dinde	1 c. à soupe (15 ml)	2 g
Graines de chia ou de lin moulues	1 c. à soupe (15 ml)	2 g
Graines de chanvre	1 c. à soupe (15 ml)	3 g
Amandes, noix de Grenoble, pistaches, pacanes, etc.	3 c. à soupe (45 ml)	3 à 5 g
Végépâté	3 c. à soupe (45 ml)	4 g



*Les quantités de protéines ont été arrondies.

Les protéines au dîner et souper

Sources de protéines	Portion recommandée pour obtenir entre 15 à 20 g de protéines
Protéines végétales	
Tofu ferme	1/4 de brique (100 g)
Tofu soyeux	1/2 boîte (300 g)
Tempeh	1/4 de bloc (100 g)
Protéines végétales texturées (PVT)	1/2 tasse (125 ml) sèche
Edamames (fèves de soya)	1 tasse (250 ml)
Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, noirs, blancs, etc.	1 tasse (250 ml)
Végépâté	1/2 tasse (125 ml)
Protéines animales	
Viandes : agneau, bœuf, cheval, porc, veau, etc.	90 à 190 g
Volailles : poulet, dinde, etc.	
Poissons : saumon, aiglefin, truite, morue, sole, etc.	2
Fruits de mer : crabe, crevette, homard, petoncles, etc.	
Oeufs	
Thon ou saumon en conserve	1/2 boîte (200 g)



Saviez-vous que les céréales à grains entiers étaient également riches en protéines?

Sources de protéines	Portion	Teneur en protéines*
Riz brun	1 tasse (250 ml) cuit	5 g
Quinoa	1 tasse (250 ml) cuit	9 g
Millet	1 tasse (250 ml) cuit	6 g
Orge mondé	1 tasse (250 ml) cuit	8 g
Avoine	1/3 tasse (75 ml) sèche	4 g
Sarrasin	1/3 tasse (75 ml) sec	8 g



*Les quantités de protéines ont été arrondies.

Impact environnemental des sources de protéines

Selon plusieurs études, plus de la moitié des émissions de gaz à effets de serre (GES) de notre alimentation provient des produits animaux, en particulier le boeuf et l'agneau. Ainsi, en substituant ces protéines animales par des protéines végétales, nous aidons à optimiser l'utilisation des ressources comme l'espace cultivable et l'eau potable et à réduire notre empreinte écologique individuelle.

Références

<https://www.hubertcormier.com/new-blog/roles-et-bienfaits-proteines-dans-alimentation>
Des protéines en quantité suffisantes à chaque repas, Annie Jacques, Hôpital Laval