



Les protéines : « Qui mange un œuf, mange un bœuf ! »

Les protéines apportées par les aliments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Votre alimentation doit être suffisamment riche en protéines pour conserver vos muscles et vous protéger contre les infections.

Il existe deux catégories de protéines :

- Les protéines d'origine animale apportées par les poissons, les viandes, les volailles, les abats, les œufs, le lait et les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, fromage sec).
- Les protéines d'origine végétale essentiellement contenues dans les pommes de terre, les céréales (pâte, riz, semoule, pain...) et les légumes secs (lentilles, pois chiches, flageolets...).

Tous ces aliments n'ont pas la même teneur en protéines :

➔ **1 portion de viande contient en moyenne 20 g de protéines, soit l'équivalent à :**

- 2 tranches de jambon
- 120 g de poisson
- 2 œufs
- 250 g de lentilles cuites
- 400 g de pâtes cuites aux œufs

➔ **1 yaourt contient en moyenne 5 g de protéines, soit l'équivalent à :**

- 30 g de fromage sec
- 100 g de fromage blanc

Il est recommandé en moyenne pour un adulte de consommer chaque jour :

- 2 parts de viande ou de poissons ou des œufs
- 2 à 3 produits laitiers
- des céréales à chaque repas.

