

# Les protéines

Sources, teneur de certains aliments et exemples de structure alimentaire  
Guide adapté de la conférence sur les protéines version 2023

## Sources de protéines

Elles peuvent être de source végétale ou animale

### Viandes et substituts

- Bœuf, porc, veau, gibier
- Poulet et autres volailles
- Poisson et fruits de mer
- Œufs
- Légumineuses
- Noix et graines
- Tofu et autres produits dérivés du soya (tempeh, PVT)

### Produits laitiers et substituts

- Lait
- Fromage
- Yogourt (surtout les yogourts grecs et skyr)
- Boisson de soya

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucre / Sugars 22 g	22 %
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
<b>Potassium 450 mg</b>	10 %
<b>Calcium 30 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 0 mg</b>	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## Lecture des étiquettes de valeur nutritive

- Identifiez la **portion de référence**
- Identifiez la **quantité de grammes de protéines**
- Comparez les aliments similaires pour une portion de référence équivalente
- Choisissez parmi les aliments appréciés ceux qui sont les plus protéinés

# Teneur en protéines de quelques aliments

Sources très riches (16 grammes et plus par portion)	Portion de référence
Viandes, volailles et poissons	90 g
Certains fruits de mer: palourde, crabe, homard, crevettes, moules, pétoncles	90 g
Pâtes alimentaires à base de légumineuses (de préférence celles à base d'edamames ou d'haricots noirs)	60 g (sec)
PVT (protéines végétales texturées)	30 g (sec)
Tempeh	90 g
Seitan	90 g
Lait riche en protéines (de type Natrel Plus, UltraPur, etc.)	250 ml
Yogourt islandais (skyr)	175 g

90 grammes de viande, volaille ou poisson correspond environ à la paume de la main

Vérifiez les étiquettes pour obtenir la teneur réelle en protéines d'un aliment

# Teneur en protéines de quelques aliments

Sources riches (9 à 15 grammes par portion)	Portion de référence
Viandes végétales ou « fausses viandes »	60 à 75 g
Certains fruits de mer: huîtres, escargots, calmar, pieuvre	90 g
Fromage cottage	125 ml (1/2 tasse)
Légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles)	175 ml cuites (3/4 tasse)
Tofu ferme	90 g
Edamames	125 ml (1/2 tasse)
Yogourt grec	100 g (portion individuelle)
Yogourt à boire grec (de type Oikos)	190 ml
Lait	250 ml
Fromages variés	50 g

Vérifiez les étiquettes pour obtenir la teneur réelle en protéines d'un aliment

# Teneur en protéines de quelques aliments

Sources moyennes (4 à 8 grammes par portion)	Portion de référence
Œuf	1 gros
Boissons végétales: soya, pois, amande/cajou protéinée	250 ml (1 tasse)
Yogourt à boire	200 ml (portion individuelle)
Yogourt régulier	100 g (portion individuelle)
Amandes, arachides, noix de cajou, pistaches, etc.	60 ml (1/4 tasse)
Poudre de beurre d'arachides (de type Pb and me)	30 ml (2 cuillères à soupe)
Graines de citrouille	30 ml (2 cuillères à soupe)
Lentilles ou fèves grillées	60 ml (1/4 tasse)
Hummus	60 ml (1/4 tasse)
Jambon, dinde ou poulet en tranches	1 tranche
Pain protéiné	1 tranche

Vérifiez les étiquettes pour obtenir la teneur réelle en protéines d'un aliment

# Teneur en protéines de quelques aliments

Sources faibles (3 grammes et moins par portion)	Portion de référence
Tofu mou ou soyeux	30 g
Beurre d'arachides ou de noix	15 ml (1 cuillère à soupe)
Cretons	15 ml (1 cuillère à soupe)
Fromage végétal ou « fauxmage »	30 g
Fromage à la crème et fromage à tartiner (Cheez Whiz®, Boivin)	15 ml (1 cuillère à soupe)
Boissons végétales: amande, riz, noix de coco, avoine	250 ml (1 tasse)
Minigo®	60 g (portion individuelle)
Graines de tournesol	60 ml (1/4 tasse)
Graines de chia moulues	15 ml (1 cuillère à soupe)
Graines de chanvre décortiquées	15 ml (1 cuillère à soupe)

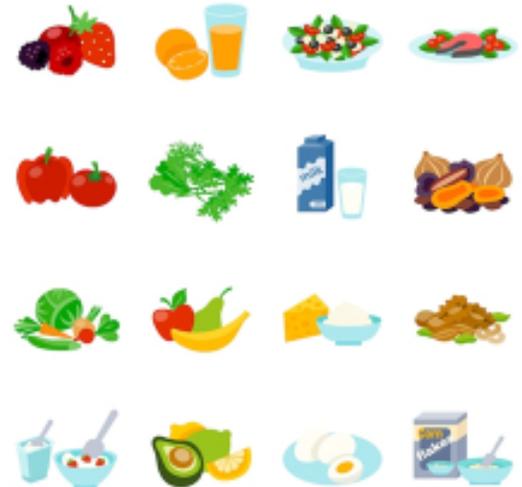
Vérifiez les étiquettes pour obtenir la teneur réelle en protéines d'un aliment

## LES PROTÉINES

# Répartition des protéines

Il est souhaitable de consommer 25 à 30 g de protéines/repas (20 g pourraient être acceptables les premiers mois après une chirurgie bariatrique), afin d'assurer l'efficacité de la synthèse musculaire.

Pour les collations, afin d'amener un effet de satiété satisfaisant, on visera un apport protéique de 8 à 10 g.



# Cibles de protéines

## Pour un repas

- 1 source très riche
  - Ex: 90 g de poulet
- 2 sources riches
  - Ex: 50 g de cheddar + 175 ml de salade de légumineuses
- 1 source riche + 1 moyenne
  - Ex: 250 ml de lait + 1 oeuf

## Pour une collation

- 1 source riche
  - 125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage
- 1 source moyenne
  - 60 ml (1/4 tasse) de lentilles grillées
- 1 source faible + 1 moyenne
  - 15 ml de beurre d'arachides + 1 tranche de pain protéiné



## Exemple de menu

Repas	Apport en protéines	Collation	Apport en protéines
Déjeuner: 1 tasse de lait 1 tranche de pain protéiné 30 g de fromage	9 g 7 g 8 g	Matinée: 100 g (½ tasse) de yogourt grec Petits fruits	8-10 g
Dîner: 1 petite conserve de thon (85 g) 4 toasts Melba Crudités	17 g 2 g 1 g	Après-midi: 60 ml (¼ tasse) de noix mêlées 1 fruit	6-8 g
Souper: 60 grammes de poulet ¼-½ tasse de riz Carottes grillées	16 g 2 g 1 g	Soirée: 1 œuf dur 5-6 craquelins multigrains	6 g 2-3 g

Total: 88 grammes de protéines

## Exemple de menu (2)

Repas	Apport en protéines	Collation	Apport en protéines
Déjeuner: Smoothie fait avec ½ tasse de lait protéiné et ½ tasse de yogourt grec	9 g 9 g	Matinée: 30 g de fromage 1 poire	8 g
Dîner: 60 g de viande hachée 1 petite tortilla de blé entier Laitue et tomate Sauce à base de yogourt grec	16 g 3 g 1 g 2 g	Après-midi: ½ tasse de salade de légumineuses	7 g
Souper: 1 œuf 90 g de tofu ferme Nouilles et sauce pad thai Légumes	6 g 15 g 1 g	Soirée: Barre Rx	12 g

Total: 89 grammes de protéines



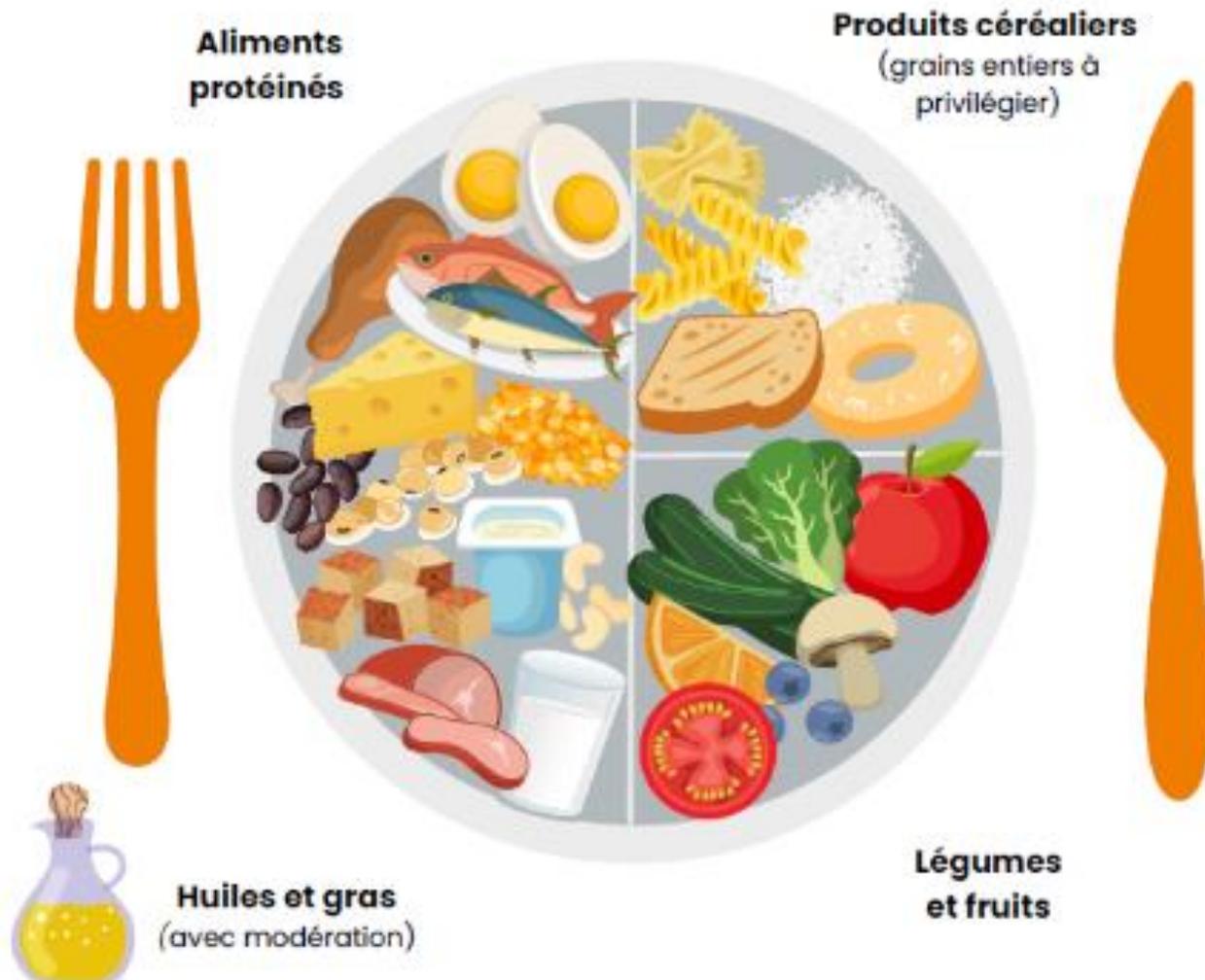
Dans la première année et demi suivant votre chirurgie

# L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ADAPTÉE À LA BARIATRIQUE



## Phase de perte de poids active

- Priorisez les protéines au début du repas puis complétez avec les autres aliments présents dans votre assiette.
- Mangez lentement: la digestion commence pendant la mastication.
- Évitez de boire dans les 30 minutes avant ou après le repas.



Source : Nutri Sans Chichi



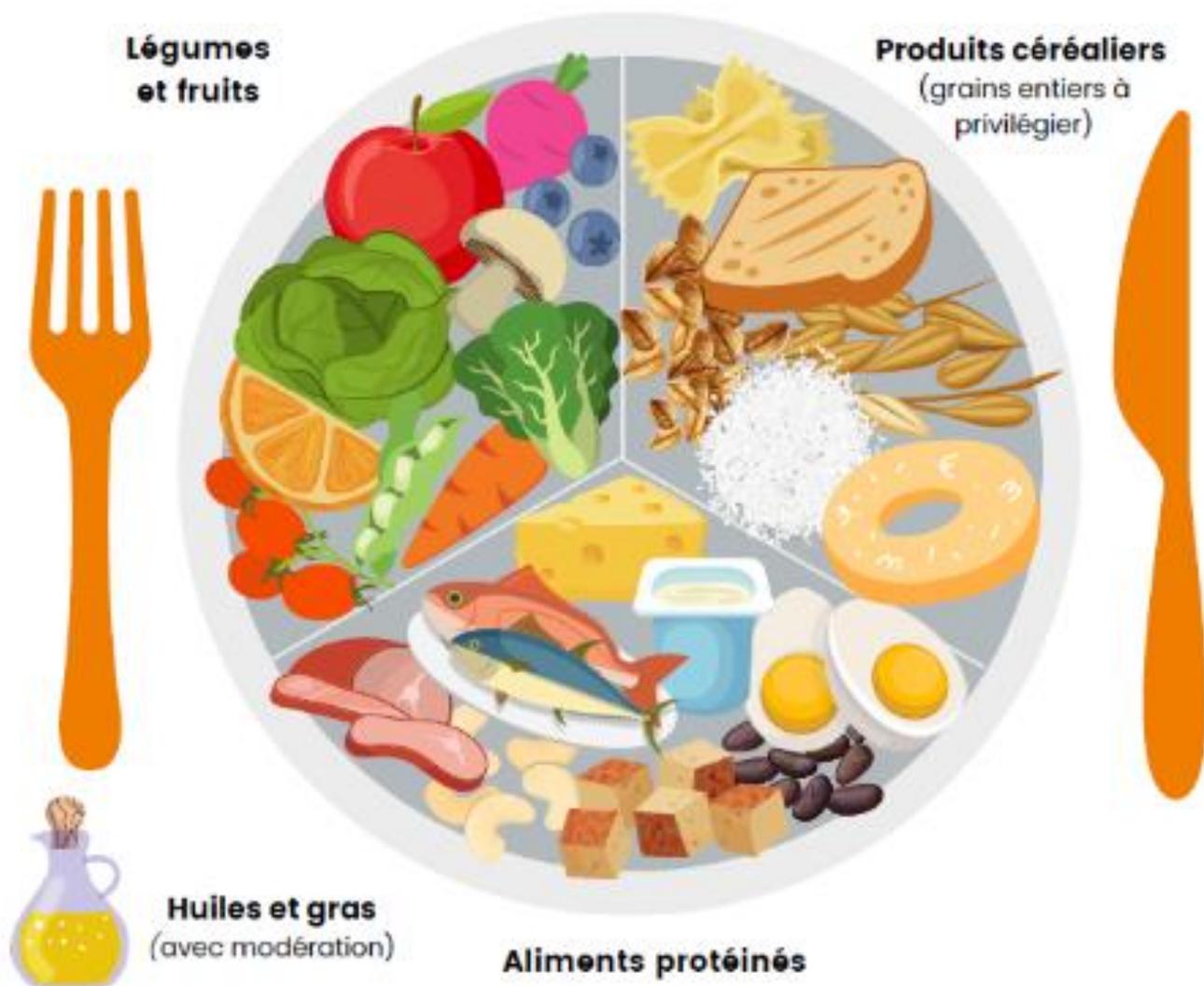
Après la première année et demi suivant votre chirurgie

# L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ADAPTÉE À LA BARIATRIQUE



## Phase de maintien du poids

- Prêtez attention à vos signaux de faim et de rassasiement.
- Mangez lentement: la digestion commence pendant la mastication.
- Évitez de boire dans les 30 minutes avant ou après le repas.



Source : Nutri Sans Chichi