

Vous ne mangez pas de viande

Comment couvrir vos besoins en protéines ?

La couverture de vos besoins nutritionnels est possible avec une alimentation sans viande.

Il suffit de suivre quelques règles pour obtenir un apport satisfaisant en protéines.

Des associations judicieuses

Satisfaire l'apport en protéines en réalisant différentes associations :

- ✘ produit céréalier + produit laitier : pâtes aux fromages, pizza, riz au lait...
- ✘ produit céréalier + œuf : crêpes, cakes garnis, flans, quiches...
- ✘ légumes secs + produit laitier : purée de pois cassé au lait, salade de lentilles au fromage...
- ✘ produit céréalier + légumineuse : couscous, risotto aux lentilles...

Il est important de maintenir un poids stable et de préserver votre masse musculaire.



**SURVEILLEZ
VOTRE POIDS**

Si vous perdez du poids, le médecin peut vous prescrire des compléments nutritionnels. Ce sont des préparations alimentaires approuvées médicalement, qui apportent des calories et des protéines en quantité importante : crèmes, compotes, boissons lactées, jus de fruits, potages, biscuits... Il y en a pour tous les goûts.



Liens : www.ciqual.fr et **PNNS3**

Des repères de consommations

- ✂ les produits laitiers : 3 à 4 portions par jour de préférence au lait entier, plus calorique ;
- ✂ les fromages, yaourts, fromages blancs, petits suisses, entremets, le lait, sont riches en calcium et en protéines ;



Astuce : il existe aux rayons frais des grandes surfaces des spécialités laitières « riches en protéines » nature ou sur lits de fruits, qui peuvent améliorer vos apports protidiques : Danio®, Yopa®, Skyr®, Hipro®...

- ✂ les féculents, céréales et légumes secs sont sources de fibres, d'énergie et de protéines. En consommer à chaque repas ;
- ✂ les galettes végétales sont une source de protéines. Ce sont celles au soja qui en contiennent le plus ;
- ✂ les œufs sont à consommer régulièrement. Ils permettent de majorer vos apports en protéines ;
- ✂ le poisson à consommer le plus souvent possible. Il est source protéines de bonnes qualités.

Le saviez-vous ?

Les desserts ou boissons de soja contiennent plus de protéines que ceux à la coco ou aux amandes.

Votre corps a besoin d'un gramme de protéines par kilo.

ex : vous pesez 65 kg, vous devez consommer 65 gr de protéines.

10 g de protéines est apporté par

40 g de flocons d'avoine
+ 125 ml de lait

50 gr de cacahuètes

50 gr d'amandes, de
graines de tournesol
ou de sésame

1 gros morceau
de fromage

250 ml = 1 bol
de boisson au
soja ou lait de
vache

2 yaourts au lait de
vache ou desserts
au soja

50 gr de poisson
ou 100 g de crustacés

1 œuf

2 galettes végétales
ou 1/2 galette au soja

150 g de
fèves ou
flageolets
cuites

100 g
de lentilles
cuites

250 g de
quinoa ou
de blé cuits

125 g de pain