

# EQUIVALENCES PROTIDIQUES

## Pourquoi manger des protéines ?

Une consommation adaptée de protéines permettra de **limiter** la **fonte musculaire**. Elles sont également indispensables à la **cicatrisation** et pour avoir de bonnes **défenses immunitaires**.

**Objectif journalier : 60g de protéines**

## Quand manger des protéines ?

Il est important de consommer des **protéines** à **chaque repas** ainsi qu'à **chaque collation**. Pendant la première année au moins, **commencez** toujours le repas ou la collation **en mangeant** la source de **protéines**.

## Où trouver 20g de protéines ?



\*cuit

## Où trouver 5g de protéines ?



\*cuit

→ Ces indications ne prennent pas en compte la **qualité des protéines**. De façon générale, les **protéines animales** sont **mieux absorbées** que les **protéines végétales**.

→ Il faut néanmoins consommer des protéines végétales au même titre que les protéines animales.

→ Si vous ne consommez **pas de produits animaux**, veillez à **associer légumineuses** (lentilles, pois...) **et céréales** (pâtes, riz, pain...) pour avoir des protéines de qualité équivalente à celles d'origine animale.

## Exemple de répartition sur la journée !

