

Vérifiez rapidement l'apport en protéines des aliments : exemples de menus

Les protéines sont présentes dans de nombreux aliments et sont nécessaires pour vous garder en bonne santé. La quantité de protéines dont vous avez besoin est basée sur votre poids. Un adulte dont le poids est 80 kg (176 lb) a besoin d'environ 64 g de protéines chaque jour alors qu'un adulte qui pèse 65 kg (143 lb) a besoin d'environ 52 g.

Les exemples de menu ci-dessous indiquent comment les besoins en protéines pour des aliments de source combinée (aliments d'origine végétale et animale) et de source végétalienne (tirée de végétaux exclusivement) peuvent facilement être comblés.

Exemple de menu 1 *

Régime alimentaire mixte (aliments d'origine végétale et animale)

<i>Déjeuner</i>		<i>Protéines (g)</i>
Gruau cuit	175 ml ou ¾ tasse	5
Lait faible en gras	250 ml ou 1 tasse	9
Fraises	250 ml ou 1 tasse	1
Amandes	60 ml ou ¼ tasse	7
<i>Dîner</i>		
Soupe aux légumes	250 ml ou 1 tasse	3
Sandwichs :		
Pain de blé entier	2 tranches (70 g)	8
Viande maigre ou volaille	37,5 g ou 1,25 oz	12
Laitue, concombre ou tomates	1 tranche de chacun	< 1

Fr: Vérifiez rapidement l'apport en protéines des aliments : exemples de menus (Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mayonnaise	10 ml ou 2 c. à thé	0
Orange	1 de taille moyenne	1
Souper		
Saumon ou autre poisson grillé, accompagné de tranches de citron	75 g ou 125 ml (2,5 oz ou ½ tasse)	19
Riz brun	250 ml ou 1 tasse	5
Asperges grillées	6 poires de grosseur moyenne	2
Salade composée	250 ml ou 1 tasse	2
Vinaigrette	15 ml ou 1 c. à s.	0
Salade de fruits	125 ml ou ½ tasse	< 1
Collation du soir		
Lait faible en gras	250 ml ou 1 tasse	9
Muffin maison à grains entiers aux bleuets	1 petit, 3,8 cm sur 6,3 cm, 45 g	3
Total		88

Exemple de menu 2*
Régime végétalien (végétaux exclusivement)

		Protéines (g)
Déjeuner		
Boisson de soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	7
Bleuets	250 ml ou 1 tasse	1
Rôtie de blé entier	2 tranches (70 g)	4
Beurre d'amande	30 ml ou 2 c. à s.	7

Fr: Vérifiez rapidement l'apport en protéines des aliments : exemples de menus (Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Dîner		
Soupe aux légumes	250 ml ou 1 tasse	3
Burrito aux haricots :		
Tortilla de blé entier	1 de grande dimension (70 g)	6
Haricots frits	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	8
Laitue, tomates et concombre hachés accompagnés de salsa	125 ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	1
Poire	1 de taille moyenne	1
Souper		
Casserole cuite au four :		
Tofu	150 g/175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	12
Riz brun	250 ml ou 1 tasse	5
Tomates, oignons et poivrons cuits	250 ml ou 1 tasse	2
Salade composée	250 ml ou 1 tasse	2
Vinaigrette	15 ml ou 1 c. à s.	0
Salade de fruits	125 ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	< 1
Collation du soir		
Smoothie au chocolat et à la banane		
Boisson de soja enrichie	250 ml ou 1 tasse	7
Banane congelée	125 ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	1

Fr: Vérifiez rapidement l'apport en protéines des aliments : exemples de menus (Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus)

© 2019 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

1 Noix	60 ml ou ¼ tasse	5
1 Cacao	15 ml ou 1 c. à s.	1
Total		74

* La quantité d'aliments que vous devez consommer pour maintenir un poids santé est basée sur votre âge, votre sexe, votre poids actuel, votre niveau d'activité et votre désir de perdre ou non du poids. Elle peut différer de celle correspondant au niveau d'énergie indiqué pour cet exemple de menu.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.