

Pourquoi et comment varier LES SOURCES DE PROTÉINES ?

POURQUOI FAUT-IL VARIER LES PROTÉINES ?

Les diverses protéines ne sont pas composées de la même façon en acides aminés, or ils sont tous nécessaires pour notre corps.

UNE PROTÉINE, C'EST QUOI ?

Les protéines sont composées d'acides aminés qui sont les «briques» de l'organisme.



OU TROUVE T'ON LES PROTÉINES ?

Dans ce que nous mangeons, il existe deux sources de protéines :

LES PROTÉINES ANIMALES

(Viande, poisson, produits laitiers ou œuf).

OU VÉGÉTALES

(Céréales et légumineuses).

Ils permettent de fabriquer les muscles, les os principalement mais aussi les cheveux, les ongles, la peau...

Ils nous aident aussi à nous défendre contre les maladies en renforçant le système immunitaire.

UN STEACK

EPI DE MAÏS

HARICOTS ROUGES

Varié nos sources de protéines permet de maintenir un bon équilibre. Le ratio entre protéines animales et végétales recommandé par le PNNS* se situe aux alentours de 50 %.



COMMENT VARIER LES PROTÉINES ?

Menu

Composition d'un MENU VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ : 3 alternatives



Equivalences



Values en protéines pour 100g