

# A quoi ressemblent 20 g de protéines ?

Les protéines sont la base même des muscles mais aussi de tout ce que le corps construit : cheveux, ongles, peau, hormones etc.

## Quelle quantité de protéines consommer ?

La consommation de référence pour une personne sédentaire est de 1 g de protéines pures par kilo de poids corporel.

1,25 g par kilo de poids corporel à partir de 60 ans (soit 75 g de protéine pure pour une personne de 60 kg)

Une femme très active, sportive de 60 kg peut viser environ 100 g de protéines **pures** par jour.

Construire chaque repas (petit déjeuner compris) autour d'une portion de 20 g de protéines permet d'arriver facilement à ce montant.

Mais où trouve-t-on des protéines et en quelle quantité ?

**20 grammes de protéines correspondent à environ :**



### 80 g de thon en boîte (sans huile)

84 kcal, 20 g de protéines, 0.0 g de glucides, 0.0 g de sucre, 0.4 g de lipides



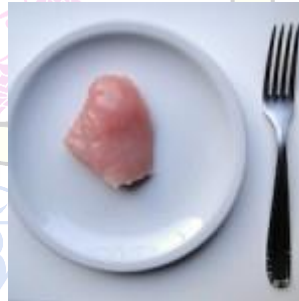
### 182 g de blancs d'oeufs (5 blancs d'oeufs)

94 kcal, 20 g de protéines, 1.3 g de glucides, 1.3 g de sucre, 0.3 g de lipides



### 118 g de coquilles St Jacques

91 kcal, 20 g de protéines, 0.7 g de glucides, 0.4 g de sucre, 0.8 g de lipides



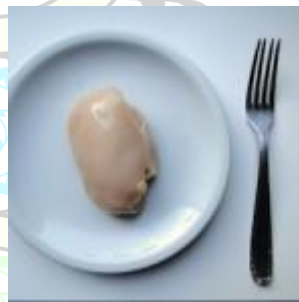
### 80 g de blanc de dinde

88 kcal, 20 g de protéines, 0.0 g de glucides, 0.0 g de sucre, 0.8 g de lipides



### 75 g de crevettes

99 kcal, 20 g de protéines, 0.9 g de glucides, 0.0 g de sucre, 1.7 g de lipides



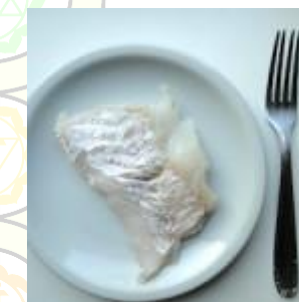
### 87 g de blanc de poulet

91 kcal, 20 g de protéines, 0.0 g de glucides, 0.0 g de sucre, 1.3 g de lipides



### 76 g de seitan

110 kcal, 20 g de protéines, 6.1 g de glucides, 0.0 g de sucre, 0.6 g de lipides  
(Seitan est un substitut de viande végétarien à base de gluten.)



### 143 g de poisson blanc

101 kcal, 20 g de protéines, 0.4 g de glucides, 0.0 g de sucre, 2.1 g de lipides



### 33 g de spiruline

123 kcal, 20 g de protéines, 6.3 g de glucides, 0.0 g de sucre, 2.0 g de lipides  
(La spiruline est une algue verte qui se mange sous forme de poudre.)



### 125 g de jambon

125 kcal, 20 g de protéines, 2.5 g de glucides, 2.5 g de sucre, 3.8 g de lipides



**138 g de Quorn**

(un substitut de viande végétarien à base de champignons)  
130 kcal, 20 g de protéines, 6.2 g de glucides, 0.8 g de sucre, 2.8 g de lipides



**105 g de viande rouge (boeuf)**

131 kcal, 20 g de protéines, 0.8 g de glucides, 0.0 g de sucre, 5.3 g de lipides



**182 g de moules**

131 kcal, 20 g de protéines, 4.5 g de glucides, 0.9 g de sucre, 3.6 g de lipides



**400 g de yaourt 0%**

144 kcal, 20 g de protéines, 16 g de glucides, 16 g de sucre, 0 g de lipides  
1 Kg de yaourt YAcoco  
420 g yaourt SOJADE



**179 g de cottage cheese**

159 kcal, 20 g de protéines, 4.1 g de glucides, 4.1 g de sucre, 7 g de lipides



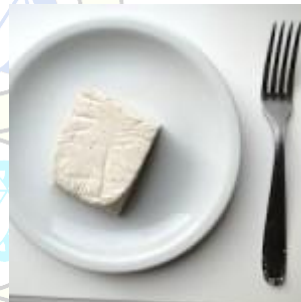
**88 g de sardines (sans huile)**

174 kcal, 20 g de protéines, 0.1 g de glucides, 0.0 g de sucre, 10.4 g de lipides



**667 g de champignons**

180 kcal, 20 g de protéines, 20 g de glucides, 10 g de sucre, 2 g de lipides



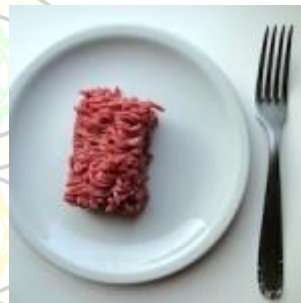
**167 g de tofu**

192 kcal, 20 g de protéines, 1.7 g de glucides, 0.7 g de sucre, 11.7 g de lipides



**121 g de feta**

194 kcal, 20 g de protéines, 0.1 g de glucides, 0.1 g de sucre, 12.5 g de lipides



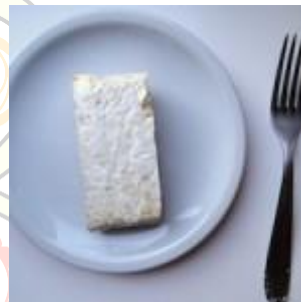
**105 g de viande hachée (boeuf)**

196 kcal, 20 g de protéines, 0.5 g de glucides, 0.4 g de sucre, 12.6 g de lipides



**185 g d'édamamé (haricots de soja) cuits**

204 kcal, 20 g de protéines, 4.4 g de glucides, 1.9 g de sucre, 11.9 g de lipides



**103 g de tempeh (type de tofu fermenté)**

207 kcal, 20 g de protéines, 13.3 g de glucides, 0.0 g de sucre, 8.2 g de lipides



**159 g d'oeufs (3 oeufs entiers)**  
225 kcal, 20 g de protéines, 1.1 g de glucides, 1.1 g de sucre, 15.7 g de lipides



**235 g de lentilles cuites**  
228 kcal, 20 g de protéines, 33.2 g de glucides, 0.0 g de sucre, 1.6 g de lipides –  
ou 100 g de lentilles crues



**250 g d'haricots rouges cuits**  
240 kcal, 20 g de protéines, 37.5 g de glucides, 1.3 g de sucre, 1.3 g de lipides



**105 g de saumon**  
245 kcal, 20 g de protéines, 1.1 g de glucides, 1.1 g de sucre, 17.9 g de lipides



**313 g de pois chiches cuits**  
325 kcal, 20 g de protéines, 45.9 g de glucides, 0.0 g de sucre, 6.9 g de lipides



**222 g de surimi**  
278 kcal, 20 g de protéines, 26.7 g de glucides, 10 g de sucre, 10 g de lipides

Les **Céréales** : Pour une portion de **250 g de riz brun cru**, **135 g de quinoa cru**, **154 g de sarrasin cru**...

Les **Oléagineux** : 90 g d'amandes, 100 g pistaches, 105 g graines de courges, 100 g graines de chia, 65 g graines de chanvre.

Pour les **légumineuses** : pour que cette protéine puisse être absorbée, il faut manger au même repas des céréales. Et inversement quand on mange des céréales, ajouter des légumineuses (en général 80% de céréales + 20% de légumineuses)

--- 1 Acide aminé différent est manquant dans les 2 groupes, mais en mettant les 2 groupes ensemble, on a les 8 acides aminés à un même repas et les protéines seront absorbées.

#### **Faire tremper les céréales, légumineuses et graines :**

L'**acide phytique** est une molécule naturellement présente dans les enveloppes des graines et agit en tant que protecteur naturel des végétaux.

C'est aussi un élément inhibiteur qui empêche de bien assimiler et qui bloque notamment l'absorption des nutriments. Ainsi en mangeant des amandes sèches, vous ne pourrez pas profiter des minéraux et vitamines qui sont présents...

Outre l'acide phytique, d'autres anti-nutriments sont présents comme le soufre, le cyanure, les oxalates, les saponines, les lectines... Ces dernières agissent comme des « insecticides » très puissantes pour éloigner les prédateurs. Le soucis, c'est qu'elles vont se coller à la paroi de l'intestin grêle et peuvent créer une porosité intestinale... Avec le temps, une foule de problèmes peuvent résulter de carences de ces minéraux, un intestin fragilisé, une baisse immunitaire, des allergies, des problèmes de peau, perte osseuse, anémie ...

D'autres avantages : Teneur en vitamines est augmentée notamment celles du groupe B. Digestion est facilitée avec moins de ballonnements car la teneur en amidon baisse. Cuisson est plus rapide car la peau est déjà plus tendre.

#### **Comment les faire tremper ?**

C'est la solution la plus simple : le processus de germination démarré très vite, il élimine l'acide phytique. En quelques heures, sa teneur a largement diminuée.

Il suffit de les mettre dans de l'eau purifiée pendant au moins huit heures. Rincez ensuite plusieurs fois avant de les consommer ou de les faire cuire et ne jamais utiliser l'eau. Selon vos graines, l'acide phytique sera réduit entre 58 et 84%.

#### **A savoir pour le pain et l'acide phytique :**

Lorsque la farine est travaillée avec de la levure (type de boulanger ou poudre à lever), l'**acide phytique** reste dans le **pain** et empêche l'absorption des minéraux par le corps. ... assimilation des minéraux naturellement présents dans la farine, l'eau et le sel ; création de vitamines B et de phosphore assimilables.

La fabrication du pain avec du **levain naturel en fermentation longue permet de supprimer cet inconvénient**. En effet l'acidité produite par le levain lors de son développement active des enzymes (phytases) qui vont **dégrader l'acide phytique** en vitamines B et en phosphore. Ainsi l'intérêt de la panification au levain naturel en fermentation longue des farines complètes est double : **assimilation des minéraux** naturellement présents dans la farine, l'eau et le sel et **création de vitamines B** et de **phosphore** assimilables.

**Enfin, les aliments biologiques, de qualité non industrielle, seront toujours plus riches en nutriments.**

■ NB: La fourchette sur les photos est juste destinée à donner une idée de la taille des aliments.