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-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

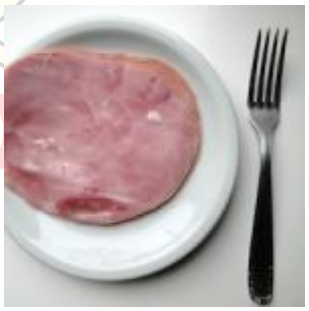
75 g de crevettes
99 kcal, 20 g de protéines, 0.9 g de glucides, 0.0 g de sucre, 1.7 g de lipides

87 g de blanc de poulet
91 kcal, 20 g de protéines, 0.0 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 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 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

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

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

La Santé au Naturel

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.

Anne Pollart Naturopathie Aromathérapie

Comment les faire tremper ?
C'est la solution la plus simple : le processus de germination démarrant 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.

🌿 Ce guide vous donne une base visuelle simple…
Mais en pratique, les besoins en protéines varient énormément selon :
l'âge, le stress, la digestion, les hormones…
👉 C'est souvent là que les erreurs se font (fatigue persistante, fringales, perte de tonus…).
🌿 Pour comprendre vos besoins réels :
👉 Lire l'article complet
🌿 Pour un accompagnement personnalisé :
👉 Prendre rendez-vous
👉 En savoir plus sur mon accompagnement