

CHECKLIST IMPRIMABLE

Composer des repas riches en protéines, simplement

Utilisez cette checklist pour varier vos sources de protéines et les intégrer dans des repas équilibrés. L'objectif n'est pas de viser un seul aliment, mais de construire des assiettes adaptées à vos habitudes.

Au sommaire

1. Les repères à garder en tête
2. Varier les sources au fil de la semaine
3. Construire une assiette complète
4. Repères pratiques parmi les aliments cités
5. Vérifier avant d'acheter ou de comparer

Les repères à garder en tête

Pour un adulte, le repère cité par l'ANSES est de 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour.

Un aliment « riche en protéines » apporte au moins 20 % de son énergie sous forme de protéines ; « source de protéines » correspond à au moins 12 %.

Les valeurs pour 100 g sont indicatives : cuisson, recette, marque et teneur en eau peuvent les modifier.

En cas de situation particulière, adaptez vos besoins avec un professionnel de santé.

Varier les sources au fil de la semaine

- [ ] **Prévoir une option de volaille maigre**
  Blanc de poulet, dinde ou autre volaille selon vos habitudes.
- [ ] **Intégrer des légumineuses**
  Lentilles, pois chiches ou autres légumineuses dans une salade, une soupe ou un plat mijoté.
- [ ] **Alterner avec du poisson**
  Choisir aussi des poissons frais ou surgelés ; réserver le saumon fumé, plus salé, à un usage ponctuel.
- [ ] **Prévoir des œufs pour les repas rapides**
  Durs, pochés ou en omelette avec des légumes.
- [ ] **Tester une option végétale à base de soja**
  Tofu ou tempeh, en vérifiant l'étiquette du produit choisi.
- [ ] **Ajouter ponctuellement un produit laitier nature**
  Fromage blanc, skyr ou yaourt nature selon vos préférences.



SCHÉMA *Deux familles complémentaires : protéines animales et protéines végétales.*

Construire une assiette complète

Choisir une source principale de protéines
Volaille, poisson, œufs, lentilles, tofu, tempeh ou produit laitier nature.

Ajouter des légumes
Pour apporter diversité, volume et fibres au repas.

Compléter avec un féculent ou une céréale
Par exemple riz, pain complet ou semoule avec les lentilles.

Utiliser les graines et oléagineux comme complément
Une cuillère à soupe ou une petite poignée suffit souvent.

Privilégier une préparation simple
Four, vapeur ou poêle avec peu de matière grasse, plutôt que panure, sauce riche ou excès de sel.

Repères pratiques parmi les aliments cités

Aliment	Repère indiqué dans l'article	Bon usage au quotidien
Blanc de poulet	Environ 31 g de protéines pour 100 g	À accompagner de légumes et d'un féculent ou de légumineuses.
Lentilles cuites	Environ 11 g de protéines pour 100 g	À associer à une céréale pour varier les apports.

Aliment	Repère indiqué dans l'article	Bon usage au quotidien
Saumon fumé	Environ 23 g de protéines pour 100 g	À considérer comme une option ponctuelle en raison de sa teneur en sel.
Graines de courge	Environ 35,6 g de protéines pour 100 g	À parsemer en petite quantité sur une soupe, un yaourt ou une salade.
Arachides	Environ 26,1 g de protéines pour 100 g	À choisir de préférence non salées et en petite portion.
Amandes	Environ 25,5 g de protéines pour 100 g	À utiliser comme complément, pas comme base unique du repas.

Vérifier avant d'acheter ou de comparer

- [ ] **Comparer des aliments dans le même état**
  Ne pas comparer directement un aliment sec et un aliment cuit : l'eau change fortement la valeur affichée pour 100 g.
- [ ] **Lire l'étiquette des produits préparés**
  Particulièrement pour le tofu, le tempeh, les produits laitiers et les préparations végétales.
- [ ] **Regarder aussi le sel, les matières grasses et la recette**
  Une teneur élevée en protéines ne suffit pas à définir l'intérêt global d'un aliment.
- [ ] **Vérifier un produit précis dans Ciqual**
  La table de composition de l'ANSES est une référence utile.

✓ **Le réflexe le plus simple**
À chaque repas, choisissez une source de protéines, ajoutez des végétaux et complétez selon votre faim et vos habitudes. La régularité et la variété comptent davantage qu'un classement au gramme près.

Les repères nutritionnels sont indicatifs. En cas de besoin spécifique ou de situation de santé particulière, demandez conseil à un professionnel de santé.