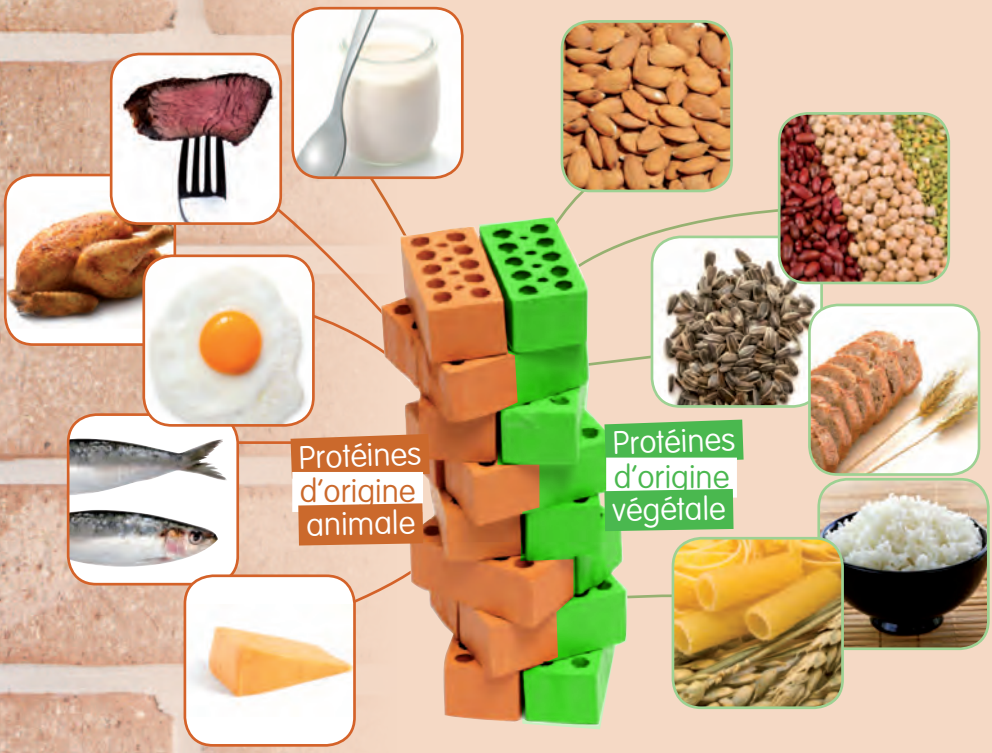
Protéines et acides aminés

Les briques de notre corps !



Elles servent à la construction, la réparation et l'entretien de ton corps.
Pour grandir, donc te construire des os, des muscles, de la peau, favoriser le bon fonctionnement du cerveau..., tu as besoin de consommer chaque jour des protéines :

→ Environ 1,2 g de protéines par kg de poids et par jour

Attention !
Consommer plus de protéines que tes besoins ne te fera pas grandir plus vite ! bien au contraire, le surplus de protéines est transformé en déchets et en gras.

Initiative : Mutuelle des Pays de Vilaine - 35 Redon - Tél. 02 99 72 13 00 - www.mutuellepaysdevilaine.fr
Rédaction : Association « De l'assiette au champ, santés durables » - Tél. 02 99 08 15 32 - lmaffeis@orange.fr
Validation : Brigitte Fichaux, diététicienne DE - www.nouvellecuisinefamiliale.com

Les protéines

Un assemblage de petites molécules : Les acides aminés

22 acides aminés (AA) différents : tu as besoin de chacun d'entre eux pour construire tes **protéines**. Quand l'alimentation n'apporte pas tous les acides aminés, ton corps est capable d'en fabriquer lui-même sauf 8 d'entre eux : **les 8 acides aminés essentiels (8 AAE). Si chaque jour ton alimentation manquait d'1 seul AAE** (une seule perle rouge ou jaune)**, tu serais incapable de construire 1 seule protéine** (même en ayant les 21 autres AA), ton corps manquerait de protéines et ta santé et croissance seraient compromises !

AA =

AAE =

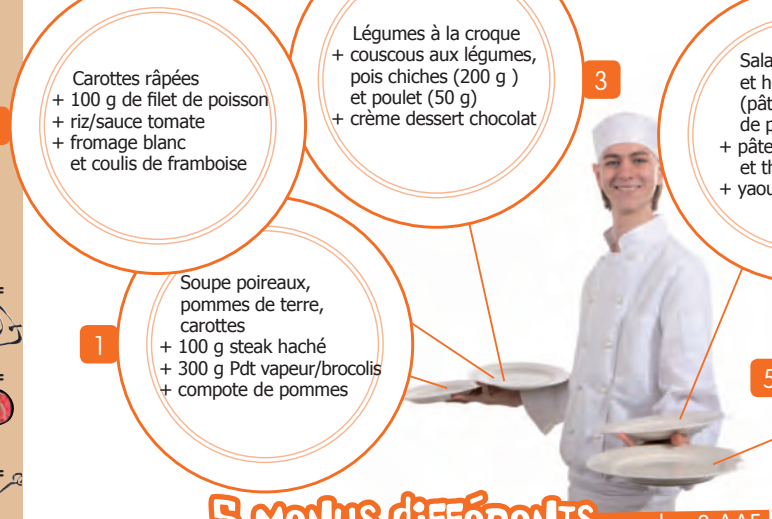
Protéine =

Pour avoir chaque jour 1,2 g de protéines par kg de poids et pas plus, avec l'apport des 8 AAE, varie tes sources de protéines.

Protéines	Teneur en protéines pour 100g	Avantages	Inconvénients
ANIMALES	Viande 30 g Poisson 20 g Oeufs 13 g Produits laitiers 5 g Fromages 20 à 30 g	**Contiennent les 8 AAE**	**Si tu en manges à chaque repas, tu risques l'excès en protéines mais aussi en mauvais gras De plus ces aliments sont pauvres en fibres**
VÉGÉTALES	Céréales cuites 3 à 5 g Pain complet 8 à 10 g Légumineuses cuites 7 à 8 g Graines oléagineuses 10 à 12 g Soja cuit 10 à 20 g Algues fraîches 10 à 20 g	**Aliments riches en fibres, minéraux, sucres lents, bon gras et presque sans mauvais gras**	Soja et algues : 8 AAE céréales : manque 1 AAE (lysine) légumineuses et oléagineux : manque 2 AAE (mais a de la lysine) **Impérativement associer sur une journée les différentes sources de protéines végétales pour apporter chaque jour les 8 AAE**

Équilibre tes apports de protéines en alternant sur les 14 repas de la semaine

- des **menus avec viande ou poisson ou oeufs** (4 à 5 fois par semaine maximum)
- des **menus végétariens équilibrés** (céréales + légumineuses ou oléagineux ou soja ou algues)
- des **menus « mixtes »** qui associent des céréales avec un peu de viande (pâtes à la bolognaise) ou de poisson (risotto au thon) ou d'oeufs (riz cantonais) ou des légumineuses avec un peu de viande (lentilles aux lardons). (C'est de cette manière que se nourrissent les ¾ de l'humanité et ce depuis longtemps !).



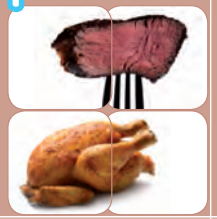
1. Soupe poireaux, pommes de terre, carottes + 100 g steak haché + 300 g Pdt vapeur/brocolis + compote de pommes
2. Carottes râpées + 100 g de filet de poisson + riz/sauce tomate + fromage blanc et coulis de framboise
3. Légumes à la croque + couscous aux légumes, pois chiches (200 g) et poulet (50 g) + crème dessert chocolat
4. Salade de tomates et houmous (pâté végétal de pois chiches) + pâtes aux légumes et thon (50 g) + yaourt aux fruits
5. Salade verte, dés de gruyère (20 g) + curry de riz, lentilles et légumes verts + crème anglaise et biscuit sec

5 menus différents avec les 8 AAE

apportant environ 35 g de proteines

Le petit dico

Protéines animales



Viandes
La forte consommation de viande industrielle entraîne l'importation d'aliments pour animaux (soja, mais) par avion, cultivés au détriment des cultures vivrières des pays du Sud. Fabriquer les engrais et pesticides nécessite beaucoup de gaz à effet de serre (transport, conservation au froid…).
Manger moins de viande (maxi 1 fois / jour) permet de la choisir de qualité : viande fermière de race locale, élevée à l'herbe, sans OGM ou bio, qui favorise ta santé et le bien-être des animaux.

Poissons
Choisis-les issus de la pêche durable ou locaux ou bios : Goûte les petits poissons, moins pollués : les sardines, c'est délicieux. Evite les gros poissons prédateurs ou seulement de temps en temps du thon blanc « pêche durable ».

Œufs, Produits laitiers (Fromage, yaourt, lait)
Choisis des produits paysans, avec parcours herbeux ou nourris à l'herbe, si possible bios et locaux. On en trouve dans les fermes, les marchés, les « AMAP » (Association de Maintien de l'Agriculture Paysanne).

Protéines végétales

Graines et fruits oléagineux *
Tournesol, sésame, graines de courge, noisettes, amandes, noix, pignons…

Légumes secs *
Pois cassés, pois chiches, haricots, lentilles, soja et dérivés: tofu, tempeh…

Céréales, de préférence complètes *
Riz, avoine, maïs, blé, farines, pâtes, pains, couscous, boulghour, seigle, orge, quinoa, sarrasin…

Algues *
Fraîches ou séchées

* Délicieux, économiques, surtout en vrac, + facile pour acheter bio sans dépenser plus !

Graines germées C'est délicieux et rigolo

Fais-les germer en classe !

Un « aliment vivant » excellente source de protéines, minéraux et vitamines !

1 pot en verre, 1 morceau de tulle ou de collant, 1 élastique.
Graines à germer bios : alfalfa, lentilles, radis, fenouil, soja vert, quinoa…

- Mets 3 cuil. de graines au fond du pot. Remplis d'eau.
  Enfile 1 morceau de tulle ou collant + élastique sur le pot. Laisse tremper une nuit.
- Le lendemain matin : égoutte les graines en retournant le pot sans enlever le tulle ou collant. Les graines restent humides ce qui les aidera à germer. Place le pot incliné (rebord de l'évier, égouttoir à vaisselle) pour que les graines se répartissent le long de sa paroi , dans un endroit sans soleil direct.
- 2 fois/jour remplis le pot d'eau et égoutte à nouveau, comme la 1ère fois.

Pour des graines avec une petite tige, compter 3 à 4 jours.
À utiliser dans les salades, sandwiches, smoothies et en décoration...
Les placer au frigo avec un couvercle. À consommer en moins d'une semaine*.

*Adapté du livre « Ptit chef bio » Cléa Editions La Plage

Conception graphique - Impression IZATIS communication 02 97 26 00 42 - Imprimé sur du papier 100 % recyclé

Jeu : Trouve les pays/régions correspondant aux plats donnés ?

Les français consommaient des protéines à ¾ d'origine végétale en 1920 mais aujourd'hui à ¾ d'origine animale. Les ¾ des habitants de la planète combinent les protéines végétales entre elles, avec une petite part de protéines animales.

Plats	Céréales	Légumes secs et/ou oléagineux ou un peu de protéines animales	Pays (ou région)
Veg burger	Pain pita	Croquettes de tofu Beurre de cacahuètes	**1. Japon**
Tacos	Galettes de maïs	Haricots rouges	**2. Grèce**
Penne	pâtes complètes	Pesto au parmesan et pignons	**3. États-Unis**
Galette gourmande	Galette de sarrasin	Épinards, chèvre	**4. Indes**
Tajine à l'orientale	Semoule	Boulettes de pois chiches, agneau aux fèves	**5. Grande-Bretagne**
Houmous	Pain lavash (galettes de blé)	Houmous (purée de pois chiches, sésame)	**6. Italie**
Riz au curry	Riz	Sauce lentille corail	**7. Mexique**
Beans on toast	Toast de pain	Haricots rouges, sauce épicée	**8. Liban**
Tarte aux légumes	Tarte à la farine de blé	Courgettes, féta	**9. Maroc**
Soba	Nouilles de sarrasin et blé	Tofu, algues	**10. Bretagne**

l'Europe s'engage en Bretagne · LEADER · Région Bretagne · Morbihan Conseil général · Ille & Vilaine · Communauté de Communes Pays de Redon · Redon et Vilaine · Mutuelle des Pays de Vilaine · Association Familiale de Redon