

EQUIVALENCES

### Protéines

RECETTES RAPIDES





### L'importance des protéines dans notre alimentation

Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

Elles participent à la construction, la réparation et le maintien des tissus musculaires, cutanés, et osseux, tout en soutenant des fonctions vitales comme l'immunité et la production d'hormones. Composées d'acides aminés, elles sont essentielles pour la régénération cellulaire et l'énergie.



Les protéines se trouvent dans des sources animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et végétales (tofu, spiruline, graines germées, légumineuses). Contrairement aux idées reçues, certaines protéines végétales, comme le tofu, les algues, et les graines germées (luzerne, quinoa), contiennent un profil complet en acides aminés essentiels, les rendant aussi qualitatives que les protéines animales.



Malgré leur importance, notre consommation de protéines est souvent insuffisante ou mal équilibrée. Cette carence peut affaiblir la masse musculaire, diminuer la satiété et ralentir le métabolisme.

Beaucoup de régimes modernes sont trop riches en glucides et en lipides au détriment des protéines, ce qui peut entraîner des carences. Une alimentation pauvre en protéines peut compromettre la masse musculaire, l'énergie et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Adopter une alimentation riche en protéines variées, adaptées à ses goûts et besoins, permet non seulement de maintenir sa santé, mais aussi d'atteindre ses objectifs physiques et énergétiques. Pourtant, comprendre les différences de teneur et de qualité des sources de protéines reste un défi.

Voilà pourquoi il est crucial d'apprendre à mieux intégrer ces nutriments vitaux dans chaque repas.

### Protéines animales

### 1. POULET (BLANC CUIT)

Protéines : 28 g / 100 g

Recette express : Wrap minute au poulet : Roulez des tranches de blanc de poulet dans une feuille de salade, ajoutez une cuillère de fromage frais allégé et des épices.



### 2. DINDE (BLANC CUIT)

• Protéines : 30 g / 100 g

Recette express : Brochettes express: Dinde grillée en cubes sur un pique avec des cornichons et des tomates cerises.

### 3.THON AU NATUREL (EN BOÎTE)

• Protéines : 25 g / 100 g

Recette express : Tartinade minute : Mélangez du thon égoutté avec un filet de citron et une cuillère de fromage blanc.



#### 4. SAUMON FUMÉ

• Protéines : 22 g / 100 g

Recette express : Roulé de saumon : Tartinez une tranche de saumon fumé avec du fromage frais à l'aneth, roulez et servez.



### 5. CALAMAR (SURGELÉ, CUIT)

• Protéines : 18 g / 100 g

Recette express : Salade minute : Faites sauter les anneaux de calamar surgelés à l'ail et au persil, puis ajoutez-les à une salade verte.



### 6. MAQUEREAU EN BOÎTE (NATURE )

• Protéines : 23 g / 100 g

Recette express : Tartines express : Étalez le maquereau émietté sur une tranche de pain complet grillée avec un filet de citron.

#### 7. CREVETTES CUITES

• Protéines : 24 g / 100 g

Recette express: Snack minute: Trempez les crevettes dans une sauce yaourt-citron maison.

- 8. BRESAOLA (CHARCUTERIE SÈCHE MAIGRE)
- Protéines : 32 g / 100 g

Recette express: Roulés de bresaola: Enroulez une tranche autour d'un bâtonnet de mozzarella light.



### Protéines végétariennes

### 1. ŒUFS (ENTIERS, DURS)

• Protéines: 14 g pour 2 œufs Recette express: Œuf mimosa light: Coupez un œuf dur en deux, mélangez le jaune avec du fromage blanc et des herbes, puis garnissez les blancs.



#### 2. FROMAGE COTTAGE 0%

• Protéines : 12 g / 100 g

Recette express: Verrine express: Mélangez le cottage cheese avec des herbes fraîches et une tranche de saumon fumé coupée en morceaux.



### 3. FROMAGE BLANC / YAOURT SOJA

• Protéines : 5 g / 100 g

Recette express : Dip rapide : Mélangez le fromage blanc avec de la ciboulette et servez avec des crudités.

### 4. YAOURT GREC 0% OU SKYR (VÉGÉTAL OU ANIMAL)

Protéines : 10 g / 100 g

Recette express : Bowl minute : Mélangez du yaourt grec avec une pincée de cannelle, des fruits et quelques oléagineux.



### Protéines végétales

### 1. TOFU FERME NATURE

Protéines : 12 g / 100 g

Recette express : Snack grillé : Faites dorer des cubes de tofu dans une poêle avec de la sauce soja et du gingembre.

#### 2. TEMPEH

Protéines : 19 g / 100 g

Recette express : Chips minute : Coupez des tranches fines de tempeh, faites-les griller au four avec des épices.

#### 3. TOFU SOYEUX

• Protéines : 8 g / 100 g

Recette express: Dessert express: Mixez avec du cacao et un édulcorant pour une mousse au chocolat.

### 4. SEITAN (PUR GLUTEN)

• Protéines : 75 g / 100 g

Recette express: Tranches minute: Faites griller des tranches fines à la poêle avec de l'ail et du paprika fumé.





6. FÈVES D'EDAMAME (SURGELÉES, CUITES)

• Protéines : 11 g / 100 g

Recette express: Snack rapide:
Faites cuire les fèves d'edamame
surgelées à la vapeur ou dans de
l'eau bouillante salée, saupoudrez
de fleur de sel et dégustez telles
quelles.

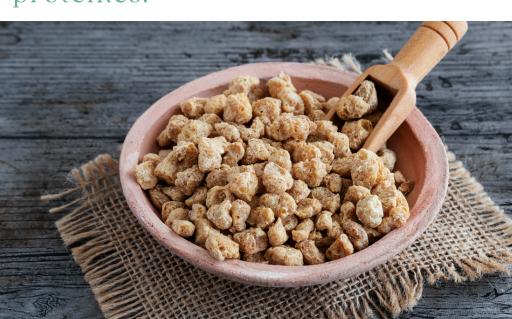
#### 8. LEVURE NUTRITIONNELLE

• Protéines : 50 g / 100 g

Recette express : Saupoudrez sur une salade ou un plat chaud pour un goût fromagé rapide.

- 9. PROTÉINES DE POIS TEXTURÉES (SÈCHES, RÉHYDRATÉES)
  - Protéines : 25 g / 100 g (une fois réhydratées)

Recette express: Bolognaise rapide: Réhydratez les protéines de pois dans de l'eau chaude ou un bouillon de légumes pendant 10 minutes. Égouttez, puis faites-les revenir avec une sauce tomate, des oignons et des épices pour un accompagnement riche en protéines.



### 10. PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES (RÉHYDRATÉES)

 Protéines : 50 g / 100 g (sec, avant réhydratation)

Recette express : Snack croustillant : Faites griller des protéines de soja réhydratées avec des épices.

### Protéines méconnues mais puissantes

Saviez-vous que certaines sources de protéines, parfois méconnues, peuvent se glisser facilement dans votre quotidien? Voici trois alliées inattendues pour booster vos apports tout en diversifiant vos repas :



### 1. Spiruline (60-70 g de protéines/100 g)

La spiruline, une cyano bactérie (souvent assimilée à une micro-algue), est une véritable bombe nutritionnelle avec une teneur en protéines exceptionnelle. En poudre ou en paillettes, elle se saupoudre facilement sur vos salades, soupes ou smoothies.

Idée express: Ajoutez 1 cuillère à café de spiruline dans un smoothie vert ou mélangez-la à du houmous pour une tartinade protéinée originale.

# 2. Graines germées (3-4 g de protéines/100 g selon le type, luzerne notamment)

Les graines germées, comme celles de luzerne, sont riches en protéines et regorgent de vitamines et d'enzymes bénéfiques. Croquantes et fraîches, elles ajoutent une touche de légèreté à vos plats. Idée express: Parsemez une poignée de graines germées sur une tartine d'avocat ou dans un wrap au poulet pour un boost

protéique et croustillant.



## 3. Algues (7-8 g de protéines/100 g selon le type, comme le nori ou la laitue de mer)

Les algues, en plus de leurs protéines, apportent des minéraux précieux comme l'iode et le fer. Faciles à utiliser, elles s'intègrent parfaitement dans des plats rapides.

<u>Idée express</u>: Utilisez une feuille de nori pour enrouler des restes de riz et légumes façon "sushi maison" ou émiettez-la dans une soupe miso.

Ces super-aliments vous permettent d'innover tout en prenant soin de votre santé, sans effort supplémentaire!

### Le mot de la fin

## Faites de votre mieux, avec douceur et constance.

Ce guide des équivalences protéiques a été conçu pour vous accompagner dans vos choix alimentaires, en vous offrant des alternatives adaptées à vos besoins et préférences. Il ne s'agit pas d'une liste stricte, mais d'une boussole pour vous aider à explorer, varier et équilibrer votre alimentation, tout en respectant votre mode de vie et vos goûts.

Rappelez-vous que chaque petit geste compte. Il n'est pas nécessaire d'être parfait, mais de tendre vers ce qui vous fait du bien, pas à pas, avec bienveillance envers vous-même. Adopter une alimentation riche en protéines de qualité, qu'elles soient animales ou végétales, est une manière d'honorer votre corps et de lui offrir les ressources dont il a besoin pour être fort, équilibré et en pleine santé.

Prenez le temps d'intégrer ces nouveaux réflexes doucement, à votre rythme. Et surtout, savourez chaque étape du chemin. Vous êtes déjà en train de poser des bases solides pour un bien-être durable. Alors, faites-vous confiance, et souvenez-vous : avancer avec douceur, c'est déjà une victoire.

Avec bienveillance et sans jugement,

Vanessa