



.....

# Les protéines : Une priorité à chaque repas

Informations aux usagers et usagères

Adapté par **Fatma-Zohra Boushaki**, nutritionniste à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont

**Adaptation autorisée**

Les protéines : des alliées pour vieillir en santé !

**Julie DesGroseilliers, Isabelle Martin et Françoise Monarque.**

Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, 2012.

En ligne : <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2250039>

.....

## Au menu :

Qu'est qu'une protéine? .....	2
Comment augmenter votre consommation de protéines .....	2
Au déjeuner: pour partir du bon pied .....	2
Au dîner et au souper: pour éviter les pannes d'énergie .....	3
Aux collations, n'oubliez pas les protéines .....	5
Surveiller les produits enrichis en protéines .....	5



.....

## Qu'est qu'une protéine ?

Les protéines sont de la nourriture pour notre corps. Elles servent à réparer et à entretenir nos tissus, nos muscles et nos organes.

On retrouve les protéines dans notre alimentation.  
Par exemple :

- Volaille, viandes, poissons, fruits de mer ;
- Fromages, lait, yogourt ;
- Légumineuses, comme des haricots secs, des pois jaunes, des pois chiches et des lentilles ;
- Tofu et edamame (fève verte de soya) ;
- Noix.

.....

## Comment augmenter votre consommation de protéines

### Au déjeuner : pour partir du bon pied

#### Lait

- Ajoutez-en plus dans votre café.
- Préparez votre gruau avec du lait.
- Accompagnez votre repas d'un verre de lait (nature ou au chocolat) ou d'une boisson de soya enrichie.
- Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales.

## Oeufs

Les œufs doivent être bien cuits. Exemple : omelette, etc.  
Deux œufs vous soutiendront mieux qu'un seul.

## Yogourt

- Consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales.
- Si vous n'avez pas très faim ou que vous êtes pressé, prenez un yogourt à boire.
- Découvrez le yogourt grec qui contient deux fois plus de protéines que les yogourts ordinaires.

## Fromage

- Essayez différentes variétés comme le cottage très riche en protéines et facile à mâcher.

## Beurre d'arachides ou d'amandes

- Tartinez-le seul ou avec votre confiture préférée.

## Noix

- Ajoutez-en à vos céréales et yogourts.

## **Au dîner et au souper : pour éviter les pannes d'énergie**

### **Viandes, volailles, poissons et fruits de mer**

- Consommez une portion équivalente à la paume de votre main.
- Si vous avez de la difficulté à mâcher, achetez de la viande ou de la volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs.

## Oeufs

- Mettez-en au moins deux dans vos sandwichs et omelettes.
- Cuits à la coque, ils se conservent une semaine au réfrigérateur.

## Poissons en conserve

- Par exemple : thon, saumon, sardines. Ils sont faciles et rapides à préparer.
- Goûtez aux variétés aromatisées commerciales telles que citron et poivre, aneth et sauce tomate.

## Tofu et légumineuses

- Des légumineuses, comme des pois chiches, haricots rouges, lentilles.
- Ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés, salades et sauce tomate. Par exemple : soupe aux pois, minestrone, chili, quésadilla.

## Fromage

- Ajoutez-en sur vos légumes et dans vos plats, par exemple : soupes, salades, sandwichs aux tomates, omelettes, pâtes.

## Lait

- Ajoutez-en à vos potages.
- Terminez le repas par un dessert au lait fait maison, par exemple : tapioca, pouding, blanc-manger.
- Buvez un verre de lait ou une boisson de soya enrichie.
- Ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments, par exemple : potages, purée de pommes de terre, yogourts, céréales froides ou chaudes.

Lorsque vous mangez une soupe aux légumes ou aux nouilles en guise de repas, ajoutez-y des protéines : boeuf, poulet, crevettes, palourdes, haricots rouges, lentilles, tofu, etc.

## Aux collations, n'oubliez pas les protéines

Si vous n'avez pas très faim, prenez des collations riches en protéines.

- Un bol de yogourt grec ou de fromage cottage accompagné de fruits.
- Un morceau de fromage.
- Des noix ; gardez-les toujours sous la main.
- Un lait frappé (*milk-shake*), *smoothie* : mélangez du lait, du yogourt et des fruits.
- Une tasse de lait chaud aromatisé de miel ou un chocolat chaud à base de lait.

## Surveiller les produits enrichis en protéines

Par exemple :

- Lait 50 % plus de protéines ;
- Céréales riches en protéines ;
- Barres tendres protéinées ;
- Suppléments nutritifs comme BOOST, ENSURE, etc. ;
- Favoriser les versions hyperprotéinées.

**Les suppléments ne remplacent pas le repas.**

**Pour toute question à une nutritionniste**

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3400, poste 6138**

**Hôpital Santa Cabrini Ospedale : 514 252-6000, poste 7021**

## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

### Hôpital Santa Cabrini Ospedale

5655, rue Saint-Zotique Est  
Montréal (Québec) H1T 1P7

☎ 514 252-6000

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 [biblio-hmr.ca/in/fr/ciup](http://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup)

✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

**CP-ONC-055**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal*

Québec 