

PROTÉINES : LES ÉQUIVALENCES

RAPPELS :

vosre quantité de protéines à consommer au minimum est de :

- cette quantité peut être majorée de **10 à 30g** pendant la **phase de céto-adaptation**
- la quantité est à répartir de manière homogène sur l'ensemble de vos repas
- si cette quantité est trop difficile à atteindre via les aliments, alors il vous est possible de rajouter à vos préparations ou dans un shaker de la WHEY (sauf hypersensibilité aux protéines de lait, à déterminer avec votre thérapeute)
- Au départ servez-vous de ces équivalences en pesant les portions d'aliments pour vous donner une idée des quantités à consommer puis éloignez-vous en progressivement pour manger de manière plus intuitive. Vos résultats en terme de perte de cm et maintien de votre masse musculaire, seront le meilleur repère afin de moduler à la hausse ou à la baisse vos apports
- les portions sont indiquées pour 20g de protéines pures
- *toutes ces valeurs sont approximatives*

Vous retrouverez environ **20g de protéines pures** dans les quantités suivantes d'aliments (valeurs approximatives pour vous simplifier vos calculs) :

protéines animales

2 à 3 œufs

privilégiez les œufs issus de la filière bleu blanc cœur et catégories 0 ou 1

150g de poissons, crustacés

privilégiez les poissons gras : sardines, harengs, anchois, truite, saumon

100g de viandes, volailles, abats

- privilégiez les viandes issues de la filière bleu blanc cœur
- privilégiez les viandes grasses de bonne qualité, BIO si possible

les produits laitiers :

- 250g de fromage blanc
- 3 yaourts
- 60g de fromage à pâte dure
- NB :

- pas de produits laitiers allégés, Light, utilisez toujours la version « entière »
- fromage au lait cru
- variez avec lait de chèvre et de brebis
- suivre les recommandations de votre thérapeute concernant votre tolérance aux produits laitiers
- plus le produit est fermenté moins il contient de glucides (lactose)
- les produits laitiers sont au 3ième étage de votre nouvelle pyramide alimentaire, ils sont donc à consommer avec modération, du fait de leur haute teneur en lipides.

3 tranches de jambon

protéines végétales

(uniquement celles avec peu de glucides)

Les dérivés du soja ont aussi de fortes teneurs en protéines

- Tempeh : 20g pour 100g
- Tofu : 11,5g pour 100g
- Protéines de soja : 80g pour 100g
- Graines de soja : 36g pour 100g
- Steak de soja : 17g pour 100g
- Farine de soja : 20g pour 100g (17g de glucides nets)
- Edamame : 11g pour 100g (5g de glucides nets)

Farine de coco

- 100g -> 20g de protéines pures (7g de glucides nets)

Les oléagineux

- 100g d'amandes
- 100g de noix de cajou (mais glucides nets > 20g)
- 200g de noix de pécan
- 300g de noix de macadamia
- 100g de purée d'oléagineux (amande complète)
- 100g de poudre d'amande (10g de glucides nets)

Les graines

- 6càs de graines de chanvre
- ½ cup de graines de courge
- 100g de graines de lin
- 100g de graines de chia

NB : Les graines et les oléagineux sont au dernier étage de votre pyramide alimentaire, ils sont donc à consommer avec modération du fait de leur haute teneur en lipides.

légumineuses

- lentille verte, lentille corail : 10g pour 100g
- haricot rouge : 10g pour 100g
- pois cassés : 9g pour 100g
- pois chiche 8g pour 100g
- petit pois 1 cup = 8g
- haricot noir : 1 cup = 14g
- haricot azuki : 100g = 25g
- 50g de farine de lupin (6g de glucides nets)

NB : certaines **légumineuses** sont de très bonnes sources de protéines mais elles sont également riches en glucides ce qui limite leur intérêt dans un modèle Low Carb

Pour commander vos protéines en ligne : <https://referme.to/0TJ906>

■ ISOLAT DE WHEY PROTEINE HYDROLYSE

- 1 dose = 27g de protéines / moins de 1g

■ VEGAN PROTEIN POWDER

- 1 dose = 23g de protéines / 4g de glucides nets