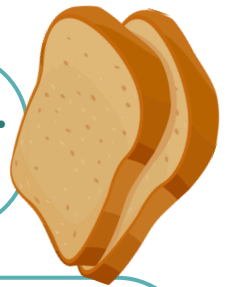


Vieillir en santé : comment manger plus de protéines?



Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Déjeuner

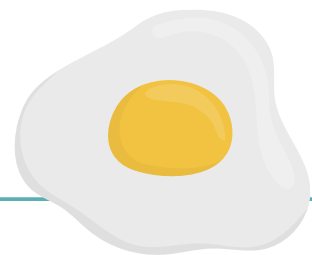


- Choisir un pain plus riche en protéines (ex. : **miche protéinée**).
- Remplacer la confiture par du **beurre d'arachides ou de noix**.



- Ajouter du **lait riche en protéines** (ex. : **18-20 g de protéines**) dans le café.
- Préparer du gruau avec du **lait (ou du lait riche en protéines)**.
- Faire un smoothie avec du **lait riche en protéines**, du **yogourt grec** ou du **lait en poudre**.

- Accompagner les rôties d'un **œuf** ou d'une portion de **yogourt grec**.
- Manger un bol de **yogourt grec** avec des **noix**.
- Ajouter du **lait en poudre** à la recette de crêpes.



Aliments plus riches en protéines

Il existe des aliments plus riches en protéines que leur équivalent régulier.

- Lait (ex. : 18-20 g protéines)
- Yogourt grec
- Pain (ex. : Miche protéinée)
- Pâtes protéinées
- Barres tendres protéinées

Comparez la teneur en protéines des aliments avec l'outil [Repérez les protéines](#)

Québec

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Vieillir en santé : comment manger plus de protéines?

Diner et souper

Ajouter du **lait en poudre** aux potages ou aux pommes de terre en purée.

Mettre des **légumineuses** dans la soupe aux légumes.

Ajouter des **oeufs**, du **thon** et/ou des **noix** à une salade.

S'assurer d'avoir un aliment protéiné dans le sandwich comme du **poulet**, du **jambon**, des **oeufs** ou du **fromage**.

Choisir du **quinoa** au lieu du riz ou des pommes de terre

Gratiner les plats de pâtes

Collations

- Morceau de fromage
- Yogourt grec
- Noix
- Muffins maison enrichi en protéines
- Barres tendres maison protéinées



Recettes

- Chili végétarien
- Omelette variées
- Mousse aux framboises
- Boules d'énergie



Pour en savoir plus, consultez notre page Web : ciusscn.ca/vieillirensante/nutrition

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale