

Repérer les protéines



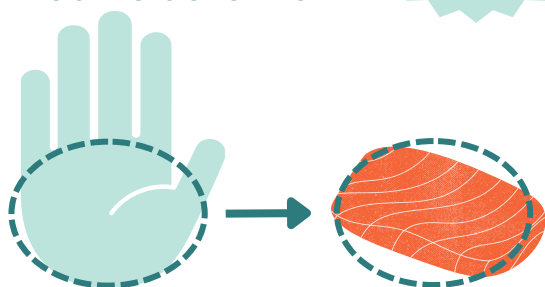
Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

En mangez-vous assez?

Manger des protéines à chaque repas

Repas

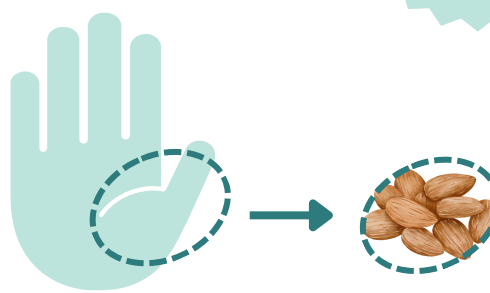
1 portion =
Paume de la main



25 à 35 g*
de
protéines

Collation

1 portion =
Pouce



5 à 10 g*
de
protéines

*Le poids en protéines ne correspond pas au poids de l'aliment.

Les étiquettes de valeur nutritive

L'exemple du lait

La portion de référence

La teneur en protéines

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) / par 1 tasse (250 mL)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 115 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 12 g	4 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 11 g	
Protein / Protéines 9 g	

Donc

Dans un verre de lait
(250 ml), il y a 9 g de
protéines.

Québec

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

Comparer les aliments

Yogourt régulier

Yogourt grec

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3/4 cup (175 g) pour 3/4 tasse (175 g)	
Calories 100	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 3 g	4 %
Saturated / saturés 2 g	11 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Carbohydate / Glucides 11 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
Protein / Protéines 6 g	

La portion de référence

La teneur en protéines

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3/4 cup (175 g) pour 3/4 de tasse (175 g)	
Calories 90	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 6 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 6 g	6 %
Protein / Protéines 17 g	

Donc, pour la même portion (3/4 tasse), le yogourt grec contient presque le triple de protéines que le yogourt régulier.



Pâtes régulières

Pour 85 g (3/4 tasse)



11 g protéines

Pâtes protéinées

Pour 85 g (3/4 tasse)



17 g protéines

Donc, pour la même portion (3/4 tasse), les pâtes protéinées contiennent 6 g de protéines de plus que les pâtes régulières.

Québec 

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

Comparer les aliments

Pain blanc

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2 tranches (86 g) Per 2 slices (86g)	
Calories 200	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 1 g	1 %
saturés / Saturated 0,3 g	2 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 39 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
Protéines / Protein 8 g	

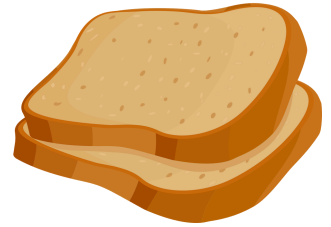
La portion de référence

La teneur en protéines

Pain protéiné

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2 tranches (86 g) Per 2 slices (86 g)	
Calories 210	% valeur quotidienne % Daily Value
Lipides / Fat 3 g	
saturés / Saturated 0,4 g	
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 31 g	
Fibres / Fibre 3 g	
Sucres / Sugars 1 g	
Protéines / Protein 14 g	

Donc, pour la même portion (2 tranches), le pain protéiné contient 6 g de protéines de plus que le pain régulier.



Nouveau symbole nutritionnel

Un nouveau symbole se retrouve sur le devant de l'emballage des aliments qui contiennent trop de :

- Gras saturés
- Sucres
- Sodium (sel)



Tenter de réduire la consommation des aliments qui ont ce symbole.



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