

LES PROTEINES

Les protéines représentent un nutriment indispensable à notre organisme. Elles constituent les matériaux de construction qui, chez l'enfant, permettent au corps de grandir, notamment en contribuant à la fabrication des muscles, le renouvellement des tissus, la solidité du squelette. Elles interviennent également dans l'immunité, le transport d'oxygène, de cholestérol, la formation d'hormones.



À mesure que votre organisme décompose les protéines, un déchet appelé urée se forme.

Si l'urée n'est pas éliminée, le sang en contiendra trop, ce qui peut entraîner de la fatigue, des nausées, des maux de tête et un mauvais goût dans la bouche.

Trop de protéines

- ~ Excès de phosphore dans le sang
- ~ Excès de potassium dans le sang
- ~ Excès d'urée dans le sang



Trop peu de protéines

- ~ Faiblesse, fatigue, dénutrition, perte de poids, manque de résistance aux infections...

L'idéal pour votre fonction rénale

Il vous faut donc fournir assez de protéines à votre organisme tout en limitant la formation d'urée.

L'adaptation de vos apports en protéines dépendra de vos apports actuels, mais surtout de vos besoins calculés en fonction de votre taille, de votre poids, ainsi que de votre fonction rénale.

On retrouve des protéines dans la majorité des aliments. Cependant il est nécessaire de favoriser la consommation de protéines de bonne qualité, en termes de structure et de digestibilité. Ces protéines de bonnes qualités seront trouvées dans la viande, le poisson, le lait et ses dérivés, les œufs et le soja.

Les céréales et les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles...) en contiennent également, mais ces protéines sont de moins bonnes qualités.

À noter que votre apport calorique doit être suffisant, afin d'éviter d'utiliser les protéines alimentaires comme source d'énergie et préserver ainsi vos muscles.

Votre régime tient compte de ces différents paramètres, respectez-le !

Les denrées qu'il convient d'éviter

- ~ les poudres et les boissons riches en protéines (énergisantes...)
- ~ les friandises à base de fruits à coque (noix, pistaches...), massepain, nougat
- ~ les sucreries telles que la meringue et les macarons
- ~ les biscuits avec des fruits confits

Les équivalences



Afin de varier vos menus sachez que :

- ~ **100 g de viande ≠ 100 g de protéines**
- ~ **Mais 100 g de viande = 20 g de protéines**

20 g de protéines =



600 ml de lait
= 2 à 3 verres



500 g de yaourt
= 4 pots



100 g de poisson



80 g de fromage à pâte dure
= 2 tranches



100 g de viande



80 g de fromage à pâte molle



3 œufs



200 g de fromage frais

A titre d'exemples

Aliment	= g de protéines	Aliment	= g de protéines
1 tranche de pain	3 g	1 pizza (375 g)	28 g
1 bol de céréales petit-déjeuner	1.5 g	1 assiette de pâtes (sans sauce)	10 g
25 g de Nutella	1.7 g	Maïs (petite boîte, poids net 285 g)	8 g
1 petit ravier de frites	17.5 g	150 g de petits pois	6 g
Mayonnaise cup	0.3 g	50 g de lentilles, poids sec	12 g
100 g tofu, quorn	8 g	25 g de fruit à coque (pistache...)	5.3 g
100 g quinoa	14 g	1 madeleine	1.3 g
½ sachet de riz, poids cru (= 62.5 g)	4 g	1 fruit (orange...)	1.5 g
1 hamburger + frites moyenne + 1 portion de mayonnaise	22 g	1 mars	1.8 g
1 durum	38 g	1 barre de chocolat au lait (45 g)	3 g
50 g bâtons de surimi	4.4 g	1 sachet M&M's	2.3 g

Pain blanc
Portion 1 tranche = 35 g
Protéines 3 g



Piccolo
(petit pain précuit)
Portion 75 g
Protéines 6 g



2 biscottes carrées
Portion 20 g
Protéines 2.2 g



Pommes de terre
Portion 90 g
Protéines 1.8 g



Spaghettis
Portion 50 g crus (100g cuits)
Protéines 5.9 g



Riz
Portion 125 g cru = 1 sachet
Protéines 10 g



Petite frite
Portion 120 g
Protéines 6 g



Croquettes Mac Cain
Portion 4 = 57.7 g
Protéines 1.4g



Semoule de blé
Portion 50 g crue
et 100 g cuite
Protéines 6.4 g



Petit chips Portion 45 g Protéines 2.7 g		Portion céréales Portion 25 g Protéines 1.7 g		Pain au chocolat Boni Portion 70 g Protéines 4 g	
Pomme Portion 150 g Protéines 0.5 g		Banane Portion 130 g (épluchée) Protéines 1.6 g		Orange Portion 150 g Protéines 1.5 g	
Abricots secs Portion 50 g Protéines 1 g		Raisins secs Portion 30 g Protéines 0.9 g		Amandes Portion 15 g Protéines 3.2 g	
Oïkos entier nature Portion 125 g Protéines 4 g		Yaourt entier aux fruits Portion 125 g Protéines 5 g		Flan caramel Portion 100 g Protéines 2.4 g	
Danino Portion 50 g Protéines 3.2 g		Mousse au chocolat au lait Portion 61 g Protéines 1.5 g		Danio aux fraises Portion 180 g Protéines 10.8 g	
Pop corn sucré Portion 30 g Protéines 3.3 g		¼ de tarte au riz (tarte de 4-6 personnes) Portion 140 g Protéines 7 g		¼ de tarte aux fraises (tarte de 4 personnes) Portion 130 g Protéines 3.3 g	
Hamburger Portion 127 g Protéines 16.1 g		Petit cornet de pâtes Portion 180 g de pâte cuites Protéines 6.5 g		Lasagne Portion 400 g Protéines 32.8 g	
Grand pain Durum Portion 100 g Protéines 7.8 g		Pizza moyenne Portion 355 g Protéines 30.2 g		Giant – Quick Portion 172 g Protéines 25 g	