

# Les équivalences en protéines

## Les équivalences en protéines

Consommer la quantité de protéines la plus adaptée :

« ni trop, ni trop peu ».






En cas d'insuffisance rénale chronique :  
L'apport protidique recommandé est de :  
0,8 g de protéines / kg de poids / jour.

Ex : pour une personne de 80kg

$80 \times 0.8 = 64\text{g}$  de protéines




**EQUIVALENCES PROTIDIQUES**

100g  = 2  = 120g  =

Viande                      oeufs                      poisson

**20g de protéines**





\*\*\*\*\*

150ml  = 25g  = 1  =

lait                      fromage                      yaourt

**5g de protéines**

\*\*\*\*\*

70g  = 6  = 60g  = 250g 

pain                      biscottes                      céréales                      pommes de terre

**5g de protéines**

**LES PROTEINES D'ORIGINES ANIMALES ONT LA MEILLEURE VALEUR BIOLOGIQUE (l'équilibre des acides aminés est satisfaisant)**

- 150ml de lait
  - 1yaourt de 125g
  - 100g de fromage blanc
  - 60g de petit suisse
  - 150g d'entremet au lait
  - 30g de fromage type camembert, chèvre, bleu...
  - 20g de fromage type gruyère, parmesan...
- 5g de protéines**

- 100g de viande (volaille, lapin, bœuf, agneau, porc, jambon...)
  - 120g de poisson
  - 2 gros œufs de poule
  - 100g de moules décortiquées
  - 100g de crevettes décortiquées
  - 14 crevettes bouquet ou 20 huitres
- 20g de protéines**

## LES PROTEINES VEGETALES (complètent l'apport journalier)

70g de pain (1/3 de baguette)  
6 biscottes traditionnelles  
3 tranches de pain de mie  
60g de pétale de maïs (corn flakes)  
50g à 100g de pâtisseries, viennoiseries, biscuits...  
70g de riz cru (200g cuit)  
40g de pâtes crues ou blé cru (120g cuits)  
80g de légumes secs cuits : lentilles, flageolets, haricots blancs,  
pois chiches...  
2 quenelles de 40g  
250g de pommes de terre nature  
150g de dessert au soja

**5g de  
protéines**

### Ex : pour une personne de 80kg

**80 x 0.8 = 64g de protéines**

#### Petit déjeuner

6 biscottes traditionnelles (5g de protéines)

10g de beurre

150ml de lait (5g de protéines)

1 orange

#### Déjeuner

Salade de tomates

100g de viande (20g de protéines)

125g de pomme de terre (2.5g de protéines)

70g de pain (5g de protéines)

1 yaourt (5g de protéines)

1 pomme

#### Gouter

(facultatif, le dessert peut être reporté au dîner)

150g de dessert au soja (5g de protéines)

#### Souper

1 potage de légumes

60g de pâtes « crues » (7.5g de protéines)

30g de camembert (5g de protéines)

70g de pain (5g de protéines)