

3. Les aliments protéinés

MODULE 5

Mangez des aliments protéinés



Le quart de votre repas ou assiette devrait être composé d'aliments protéinés. Cela peut inclure du lait non sucré à faible teneur en gras ou une boisson au soja.

Les aliments protéinés sont importants pour une alimentation saine. Ceux-ci incluent des aliments comme les haricots, les lentilles, les noix, les graines, les viandes maigres et le poulet, le poisson, les fruits de mer, les œufs, le lait faible en gras et les produits laitiers faibles en gras. Certains aliments protéinés, comme les viandes maigres, sont riches en fer. D'autres aliments protéinés, comme le lait, sont riches en calcium. Assurez-vous que chacun de vos repas contienne une source de protéines.

Parmi les aliments hautement protéinés, il ne faut pas oublier les œufs, qui sont économiques.

Le poisson est un aliment protéiné qui contient les acides gras oméga-3 DHA-EPA. Les femmes enceintes ou qui allaitent ou les femmes qui pourraient devenir enceintes devraient manger du poisson pour obtenir du DHA (acide docosahéxaénoïque). Certains gros poissons peuvent contenir du mercure. Si vous êtes enceinte, allaitez ou pourriez devenir enceinte, vous devez éviter ou ne manger que rarement des poissons riches en mercure (maximum par mois : 150 grammes ou environ 2 tasses). Cela inclut le thon frais / congelé, le requin, l'espadon et le marlin. Votre consommation de thon blanc ou jaune (albacore) en conserve ne devrait pas dépasser 300 grammes par semaine (ou 4 tasses). Vous n'avez pas besoin de limiter la quantité de thon pâle en conserve, qui est plus faible en mercure et qui coûte généralement moins cher.

Les aliments protéinés incluent également le lait, les boissons au soja et les produits laitiers.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015

Certains produits laitiers contiennent moins de matières grasses et d'énergie, tout en fournissant des protéines et du calcium de haute qualité. Si vous n'aimez pas les produits laitiers ou si vous ne pouvez pas en manger, parlez-en à un diététiste agréé qui pourra vous conseiller sur d'autres façons de consommer la quantité de calcium recommandée.

N'oubliez pas d'inclure à votre alimentation des protéines provenant de plantes, telles que les haricots, les lentilles, les noix et les graines. Ces aliments protéinés sont souvent moins chers et sont riches en fibres et faibles en gras saturé. Pour des idées pouvant vous aider à manger plus de protéines provenant de plantes, visitez ce lien du Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...>