

CÉLINE.NUTRITIONCOACH

Les protéines au quotidien

Mieux manger sans calcul compliqué



Ce que vous allez apprendre dans ce guide

Et si le problème ne venait pas de ce que vous mangez...
mais de la façon dont vous répartissez vos protéines ?

Dans ce guide, vous allez apprendre à :

- ✓ comprendre vos besoins réels
- ✓ éviter les erreurs les plus courantes
- ✓ structurer vos repas simplement
- ✓ améliorer votre satiété et votre énergie



Conseil important

Pas besoin de **changer**
complètement votre alimentation :
quelques ajustements simples
peuvent déjà améliorer votre
équilibre

Au programme...



“ Ce n’est pas plus compliqué, c’est juste mieux structuré. ”

1. **Les protéines, à quoi ça sert ?**
Comprendre leur rôle essentiel dans l’énergie, la satiété et le maintien du corps.
2. **Les erreurs les plus fréquentes**
Pourquoi beaucoup de personnes pensent en consommer assez... sans que ce soit réellement le cas.
3. **Combien en consommer par jour ?**
Les repères simples pour les femmes et les hommes, sans calcul compliqué.
4. **Comment bien les répartir ?** La clé pour être rassasié(e) et éviter les coups de fatigue dans la journée.
5. **Sources de protéines** Identifier facilement les aliments à intégrer au quotidien.
6. **Exemple de journée équilibrée**
Une organisation simple à reproduire facilement.
7. **Protéines : l’essentiel à retenir**
Les points clés pour avancer simplement, sans se compliquer la vie.

Pourquoi les protéines sont essentielles au quotidien

Les protéines ne servent pas uniquement à “**faire du muscle**”. Elles jouent un rôle essentiel dans votre équilibre quotidien :

- Maintenir la masse musculaire
- Indispensable pour rester tonique avec le temps
- Soutenir l'énergie
- Un apport insuffisant peut favoriser les coups de fatigue
- Améliorer la satiété
- Elles permettent de tenir plus longtemps sans grignotage
- Aider à la gestion du poids
- Elles participent à un meilleur équilibre alimentaire



À retenir

- Les protéines concernent **tout le monde** pas uniquement les sportifs ou les personnes qui veulent prendre du muscle.
- Mieux comprendre leur rôle, c'est déjà mieux adapter son alimentation.

L'ERREUR FRÉQUENTE

————— ” —————

J'ai mis un peu de thon dans ma
salade, donc ça suffit...

J'ai ajouté du saumon dans mes
pâtes, c'est bon pour les
protéines...

Si vous vous reconnaissez dans ces affirmations, rassurez-vous :
vous êtes loin d'être seul(e).

De nombreuses personnes consomment en réalité trop peu de
protéines au quotidien, souvent sans le savoir.

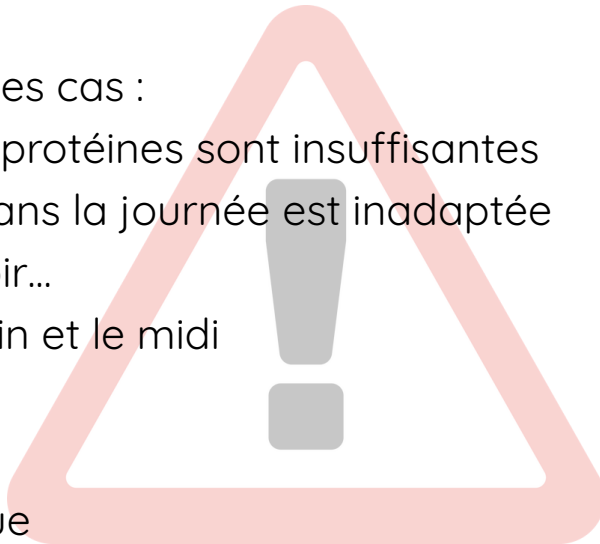
Le problème le plus fréquent

Dans la **majorité** des cas :

- les portions de protéines sont insuffisantes
- la répartition dans la journée est inadaptée
- Beaucoup le soir...
- très peu le matin et le midi

Résultat :

- coups de fatigue
- fringales dans la journée



Pourquoi cette situation est fréquente ?

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est souvent lié à :

- une méconnaissance des bonnes portions
- la peur de manger "trop de viande"
- l'oubli des alternatives végétales

Cas particulier : perte de poids

Les personnes qui souhaitent perdre du poids ont souvent tendance à :

- manger très léger
- réduire fortement les portions

Ce qui conduit à des repas pauvres en protéines (ex : salade légère, soupe + tartine...)



Le saviez-vous ?



Les recommandations de santé encouragent à :

- diversifier les sources de protéines
- limiter les produits transformés
- intégrer davantage de protéines végétales

Pourtant, beaucoup de personnes – notamment les femmes – n'atteignent pas leurs besoins, souvent sans le savoir.

Idées reçues à corriger



	
Les protéines, c'est uniquement la viande	il existe de nombreuses sources (animales et végétales)
Les végétariens manquent forcément de protéines	avec une alimentation variée, les besoins peuvent être couverts
Trop de protéines abîme les reins	Faux chez une personne en bonne santé
Plus j'en consomme, plus je développe du muscle	tout dépend du mode de vie et de l'activité
Il faut absolument des protéines en poudre	une alimentation équilibrée suffit dans la majorité des cas



Le **problème** n'est pas l'absence de protéines...
Mais leur quantité et leur répartition dans la journée

LES BONS RÉFLEXES PROTÉINES AU QUOTIDIEN



Repères simples à garder en tête

- Femme : environ 60 à 90 g de protéines / jour
 - Homme : environ 80 à 110 g de protéines / jour
- Ces repères sont des moyennes et peuvent varier selon votre activité et vos objectifs.



Le réflexe essentiel à adopter au quotidien

Intégrez une source de protéines à chaque repas

- œufs
- volaille
- légumineuses



Bon à savoir

Les œufs peuvent être consommés sans problème jusqu'à environ 6 par semaine dans une alimentation équilibrée. Il est tout à fait possible de combiner protéines animales et végétales au quotidien.



Attention aux portions

Une présence de protéines ne signifie pas toujours une quantité suffisante.

Exemple : 30 g de thon ≠ une vraie portion de protéines
Il est important de veiller aux quantités réelles dans l'assiette.



Astuce collation

Pensez à intégrer une source de protéines en collation, surtout si vous êtes actif(ve) ou sportif(ve).
skyr, fromage blanc, œufs, oléagineux...



Organisation simple pour faciliter votre quotidien

cuisinez en avance
simplifiez vos repas

Préparez par exemple : œufs durs, lentilles, pois chiches,
blanc de poulet

COMMENT BIEN LES RÉPARTIR ?

👉 La clé pour être rassasié(e) et éviter les coups de fatigue dans la journée.

Ce n'est pas seulement la quantité de protéines qui compte... mais surtout la façon dont vous les répartissez sur la journée.



La règle simple à retenir

Essayez d'avoir une source de protéines à chaque repas :

petit-déjeuner

déjeuner

collation (si besoin)

dîner

Pourquoi c'est important ?

- Une mauvaise répartition peut entraîner :
- coups de fatigue en journée
- envies de grignotage
- faim rapide après les repas

Le principe clé

Le corps utilise mieux les protéines quand elles sont réparties plutôt que concentrées sur un seul repas.

Exemple simple

- matin : skyr / œufs
- midi : poulet / poisson
- goûter : fromage blanc / oléagineux
- soir : poisson / tofu / œufs

★ Mieux répartir vos protéines, c'est souvent le changement le plus simple...
et celui qui fait la plus grande différence.

Les principales sources de protéines

Identifier facilement les aliments à intégrer au quotidien.

Pour atteindre vos besoins, il est essentiel de **varier** les sources de protéines.

Animales et **végétales**, elles sont toutes intéressantes dans une alimentation équilibrée.

Protéines animales	Protéines végétales
Œufs (≈ 13 g / 100 g)*	Lentilles cuites (≈ 9 g / 100 g)
Poulet (≈ 22-25 g / 100 g)	Pois chiches (≈ 8-9 g / 100 g)
Dinde (≈ 22 g / 100 g)	Haricots rouges (≈ 8-9 g / 100 g)
Saumon (≈ 20 g / 100 g)	Tofu (≈ 12-15 g / 100 g)
Thon (≈ 23-25 g / 100 g)	Tempeh (≈ 18-20 g / 100 g)
Sardines (≈ 20-25 g / 100 g)	Quinoa cuit (≈ 4 g / 100 g)
Maquereaux (≈ 18-20 g / 100 g)	Amandes (≈ 20 g / 100 g)
Cabillaud (≈ 18-20 g / 100 g)	Noix (≈ 15 g / 100 g)
Skyr (≈ 10 g / 100 g)	Graines (chia, courge...) (≈ 15-25 g / 100 g)
Fromage blanc (≈ 8-10 g / 100 g)	
Yaourt grec (≈ 8-10 g / 100 g)	

*quantité de protéines présente dans 100 g d'un aliment.

À comprendre

- Les protéines animales sont généralement complètes et bien assimilées.
- Les protéines végétales sont très intéressantes mais doivent être variées pour couvrir tous les besoins.

À retenir

Les chiffres sont des moyennes pour vous guider.

Ce qui compte le plus

- la variété des sources
- la qualité des portions
- la régularité dans la journée

★ L'objectif n'est pas de tout consommer...
mais de savoir quoi choisir facilement au quotidien.

Exemple de journée équilibrée

PETIT-DÉJEUNER

- Skyr ou fromage blanc
- flocons d'avoine
- fruits

Apport en protéines + énergie pour bien démarrer la journée

DÉJEUNER

- Poulet (ou poisson)
- riz / quinoa
- légumes

Repas complet et rassasiant

COLLATION (SI BESOIN)

- Fromage blanc ou yaourt grec
- amandes ou noix

Permet d'éviter les fringales

DÎNER

- Poisson (ou œufs / tofu)
- légumes
- féculents (selon vos besoins)

Repas léger mais équilibré

Ce qu'il faut retenir

- Chaque repas apporte des protéines
- Les apports sont répartis sur la journée
- Cela aide à éviter les coups de fatigue et le grignotage



Astuce simple

Pas besoin de reproduire exactement cette journée. Inspirez-vous de la structure pour composer vos propres repas.



Les protéines au quotidien : l'essentiel à retenir

Des **repères simples** pour avancer sans pression, à votre rythme.

Tout au long de ce guide, vous avez découvert les bases essentielles pour mieux comprendre les protéines et leur rôle dans votre alimentation.

L'**objectif** n'est pas de tout changer du jour au lendemain, mais de mieux structurer progressivement vos habitudes.

LES POINTS ESSENTIELS À RETENIR

- La régularité est plus importante que la perfection

Une source de protéines à chaque repas suffit déjà à améliorer votre équilibre alimentaire.

- La simplicité est la clé du résultat

Vous n'avez pas besoin de calculer précisément chaque aliment. Des repères simples permettent déjà de bien s'organiser.

- La répartition fait la différence

Mieux répartir vos protéines sur la journée aide à :

1. limiter les fringales
 2. éviter les coups de fatigue
 3. améliorer la satiété
-

- L'équilibre global compte plus qu'un repas isolé

Ce n'est pas un seul repas qui change tout, mais vos habitudes répétées chaque jour.

Les protéines ne sont pas une contrainte.

Elles sont un outil simple pour mieux nourrir votre corps au quotidien. Avec quelques ajustements, vous pouvez déjà faire une vraie différence dans votre énergie et votre satiété.