

santé & vitalité

LE MAGAZINE GOURMAND POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE



20 recettes pour vos muscles!

Bon à savoir

Sept faits qui font du bien

Interview

Le conseil du Prof. Dr. med. Reto W. Kressig: manger des œufs

Vrai ou faux?

Neuf mythes sur les protéines

De bons plats gourmands pour faire le plein d'énergie

Vous arrive-t-il parfois de marcher d'un pas hésitant? Ou ressentez-vous depuis peu certaines raideurs musculaires en pratiquant du sport? Vous n'êtes pas seul. À un moment donné, affronter les signes de l'âge devient inéluctable. Non, nous ne parlons pas des années liées à la vieillesse, à la retraite, mais bien du début de la cinquantaine. Le milieu de vie. Pour franchir ce cap avec sérénité, il est grand temps de s'intéresser aux calories et aux protéines. Entre autres.



Annette Golaz
Betty Bossi

Vous vous demandez pourquoi? La raison en est simple: à partir de 50 ans, il devient primordial de manger équilibré, de faire de l'activité physique, de boire beaucoup d'eau – mais vous le savez déjà! Nous le savons tous. Et pourtant, il est si difficile de changer ses habitudes. Des études ont montré qu'il fallait 66 jours pour créer une nouvelle habitude. Je ne suis pas sûre d'y réussir. Les anciennes routines sont tout simplement trop tentantes.

Nous avons longuement réfléchi à la manière de vous motiver à passer à l'action. De vous aider et de vous accompagner sur le chemin de la santé. Nous – les éditeurs de ce magazine, soit la Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation à Bâle, et Betty Bossi – avons réuni un recueil de recettes agrémenté de conseils et d'informations utiles. Nous voulons vous montrer à quel point il est facile de manger suffisamment de protéines tous les jours. Toutes ces recettes, nous les avons testées. Nous avons figolé la composition des plats du quotidien pour répondre aux besoins de chacun.

Laissez-vous tenter et savourez – nul doute que vous changerez votre façon de cuisiner et de manger.

Cordialement,
Annette Golaz

Annette Golaz

Impressum

Édité par
Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation, une organisation du Centre universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER, Burgfelderstrasse 101, 4055 Bâle
felixplatter-stiftung.ch

Recettes
Betty Bossi
Basterstrasse 52, 8048 Zurich
bettybossi.ch

Concept, rédaction et production
BA Media GmbH
Obergrundstrasse 26, 6003 Lucerne
bamedia.ch

Réalisation
aformat AG
Wesemlinrain 16, 6006 Lucerne
aformat.ch

Illustrations
BW Kraftwerk
Obergrundstrasse 26, 6006 Lucerne
bw-kraftwerk.ch


Relecture
motamo
Rathausgasse 16, 3011 Berne
motamo.ch


Commande du magazine, suggestions et critiques
stiftung@felixplatter.ch


Team Fondation Felix Platter
Christian Adam, Andreas Häner, Dr. clin. nutr. Caroline Kiss, Dr. phil. Sindy Schmiegel Werner

Team rédactionnel
Susanne Perren
Beat Brechbühl (photos)
Angel Gonzalo
Bruno Affentranger

Précisions

 Sauf indication contraire, les recettes sont pour 4 personnes.

 Cuisson avec un four à air chaud: abaisser la température de 20° C, la durée de cuisson est identique.

 Les produits laitiers peuvent être remplacés dans les mêmes proportions par des produits sans lactose (p. ex. Free From).

Informations générales sur les ingrédients

Marques: pour certains ingrédients, il est fait mention d'une marque de produit entre parenthèses. Dans ce cas, nous garantissons uniquement la réussite de la recette testée avec ce produit.



imprimé en
suisse

04



10

04 Testez-vous
J'ai les cartes en main

06 Bon à savoir
Sept faits à connaître

08 Interview
Un œuf par jour, ça aide déjà



18

10 Petit-déjeuner et brunch
Bonjour les protéines

18 abc du pain
Pain énergétique

22 Le plein de protéines au quotidien
Recettes rapides



22

34 Bon à savoir
Un concentré d'énergie

36 Spécial salades et soupes
Avec la fourchette et la cuillère

46 Vrai ou faux?
Neuf mythes sur les protéines

48 Conseils
Nos spécialistes répondent à vos questions



36

49 Coup de pouce pour les petits creux
Snacks protéinés

50 Up to date
L'actualité sciences

08



46

Vous avez les cartes en main!

Commençons par la moins bonne nouvelle: vous devriez prendre soin de vous.
Mais la bonne nouvelle, c'est que vous décidez vous-même de prendre les choses en main. Et nous vous aidons.

L'importance des protéines

Les protéines sont des éléments constitutifs essentiels pour nos muscles et nos os. Elles assurent également le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Nous savons aujourd'hui qu'à partir de 50 ans environ, l'apport en protéines doit augmenter pour maintenir la masse musculaire. Mais quelle est la quantité recommandée? La règle générale est la suivante: prenez votre poids, multipliez le nombre de kilos par 1 à 1,2 gramme et voilà, c'est le nombre de grammes de protéines que vous devriez consommer au minimum chaque jour. À titre d'exemple: si vous pesez 55 kilos, vous devriez consommer au quotidien 55 à 66 grammes de protéines (55 x 1-1,2 gramme de protéines). À un âge plus avancé, il faudrait même 1,2 à 1,5 gramme de protéines par kilo de poids corporel.

Mais les calories!

Au cours de la vie, la masse musculaire et la masse grasse se modifient. Ce phénomène, qui est tout à fait normal, ne peut être contrecarré. Ce n'est pas si

grave. En conséquence, les besoins énergétiques changent aussi. En réagissant correctement, il est possible de préserver sa qualité de vie. Mais quels sont mes besoins énergétiques? Il est difficile de donner un chiffre précis, car cela dépend de l'activité physique, du sexe et de l'état de santé de chacun. Manger équilibré et faire régulièrement de l'exercice physique aident dans tous les cas. Les nutritionnistes ou les médecins de famille peuvent vous donner de bons conseils. Mais ne vous inquiétez pas - il ne s'agit pas de compter les calories!

Beaucoup de protéines, moins de calories

Sous nos latitudes, nous n'avons en général aucune peine à ingérer assez de calories. Les jeunes n'ont également pas de problème à consommer suffisamment de protéines. Avec l'âge, cela se complique: la question cruciale est de savoir comment absorber un maximum de protéines avec le moins de calories possible.

Changer son mode de vie – aïe

Nous savons ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Pourtant, la nature humaine est ainsi faite que nous ne suivons pas toujours le bon chemin. La mauvaise conscience nous tараude alors. Ou peut-être pas. Avec toutes ces recommandations judicieuses, vous vous demandez si vous devez changer votre mode de vie et si vous allez y arriver? Nous vous donnons le feu vert! Changer son alimentation est un jeu d'enfant. Au quotidien, il est très facile d'enrichir en protéines vos recettes et vos repas. Nous avons testé et rassemblé pour vous, à partir de la page 10, des recettes riches en protéines. Si vous réussissez à changer vos habitudes par la suite, c'est encore mieux.





30

Sain et équilibré

Les besoins énergétiques sont plus élevés chez les jeunes. Ils diminuent de quelque 25% entre 25 et 75 ans. Cependant, les besoins en protéines et en micronutriments restent les mêmes, voire augmentent. Par conséquent, l'assiette idéale pour un adulte de 30 ans diffère de celle d'une personne âgée de 50 ans.

50+

Plus de protéines dans l'assiette

À partir de 50 ans, les besoins en protéines augmentent. Les calories, en revanche, sont moins appréciées. Il convient donc d'intégrer davantage de protéines à l'assiette idéale d'un adulte de 50 ans. Les protéines animales et végétales gagnent en importance. Vous découvrirez dans les pages suivantes les protéines les plus efficaces et leur mode de fonctionnement.



Protéines, les incontournables pour la santé et la vitalité

Sept faits à connaître

Une bonne alimentation et l'activité physique, notre corps en raffole. Mais il aime surtout les protéines, qui transportent des substances vitales et participent à la formation des muscles et des os. Découvrez comment adopter de saines habitudes.

1

Où trouver les protéines

Les protéines sont présentes dans de nombreux aliments. Jetons un œil sur les principales sources de protéines:

- Viande, poisson, œufs
- Lait, yaourt, fromage blanc, fromage
- Légumineuses (par ex. pois chiches, lentilles, haricots secs)
- Soja et produits dérivés (par ex. tofu, boissons au soja, tempeh)
- Seitan (protéine de blé), quorn (produit à base de champignon)
- Fruits à coque, graines
- Céréales (blé, épeautre, millet, avoine, orge, riz, pâtes, muesli)

Conseil

Alternez les sources de protéines animales et végétales.

2

Les meilleures sources de protéines

Vous pensez tout faire juste, car vous mangez du pain? C'est bien, mais ce n'est pas suffisant, car les céréales contiennent beaucoup moins de protéines que le lait, par exemple. Il est donc important de privilégier les aliments riches en protéines. La liste suivante vous montre ce à quoi vous devez faire attention.

10 grammes de protéines

sont contenus dans:

- 3 dl de lait/yaourt
- 1,5 gros œuf
- 30 g de parmesan
- 50 g de viande/poisson
- 100 g de fromage blanc/sérac
- 12 g de protéine en poudre
- 100 g de tofu
- 40 g de fruits à coque
- 50 g de légumineuses (poids cru)

En comparaison, il faut une quantité nettement plus importante de pain ou de pâtes.

Conseil

Le fromage blanc fournit environ deux fois plus de protéines que le yaourt.

3

Astuces pour boire suffisamment

Notre corps est principalement composé d'eau. Il en a besoin en grande quantité: 1,5 litre par jour, de préférence de l'eau du robinet ou de l'eau minérale. Il est normal que vous ressentiez moins la soif avec l'âge. Veillez néanmoins à boire suffisamment. Ces **cinq rituels** vous faciliteront la tâche:

- Boire un verre d'eau le matin en se levant.
- Placer un verre d'eau, à boire durant la journée, sur la table de la salle à manger, sur l'étagère de la cuisine, dans le salon ou dans le jardin.
- Emporter une bouteille d'eau pour les déplacements.
- Remplir une carafe d'eau, à boire jusqu'au soir.
- Savourer, l'après-midi, un thé ou un café en bonne compagnie.

Conseil

Donnez du goût à l'eau! Ajoutez-y un morceau de citron, des feuilles de menthe, une branche de romarin ou deux ou trois myrtilles et savourez son arôme délicat.



4

Combien de protéines pour passer une bonne journée

À partir de 65 ans, le corps a besoin d'au moins 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel. Pour 70 kilos, cela représente environ 70 grammes de protéines. Pour y parvenir, il faut intégrer des aliments riches en protéines à chaque repas principal.

Petit déjeuner Pain, 1 - 2 œufs au plat, 15 g de fromage à pâte dure, café au lait avec 1,5 dl de lait

Repas de midi Pâtes, carottes, 100 g de viande ou de poisson, flan aux baies

Repas du soir Pommes de terre en robe des champs, salade mêlée avec raisins et noix, 100 g de fromage blanc, 60 g de fromage à pâte molle

Conseil

Intégrez des protéines à chaque repas.

5

Bougez!

Des muscles sains ont besoin d'exercice à chaque étape de la vie. Cherchez et découvrez différentes activités à votre goût. Il est recommandé de faire une activité physique au moins 2 ½ heures par semaine. Laissez-vous tenter par la marche rapide, le jardinage, le vélo, la natation, la gymnastique, les exercices de musculation et d'équilibre, la randonnée et le ski de fond. Ou montez les escaliers!

Conseil

La danse, la rythmique ou le tai chi font travailler l'équilibre et la coordination. Vous trouverez une offre adaptée parmi les nombreux cours proposés par Pro Senectute.

6

La vitamine D – une alliée de choix

La vitamine D joue un rôle central dans le métabolisme osseux. Les muscles et le système immunitaire ont en également besoin. Elle est produite par la peau en cas d'exposition à la lumière du soleil. En hiver, la peau ne peut toutefois pas fabriquer suffisamment de vitamine D. La Société Suisse de Nutrition recommande aux personnes de plus de 60 ans de prendre 20ug (microgrammes) de vitamine D par jour. Cela correspond à environ 800 UI (unités internationales).

Conseil

La vitamine D est plus facile à assimiler sous forme de capsules molles avec de l'huile ou de gouttes (huile).

7

Cuisiner ensemble, c'est plus amusant

La cuisine nous parle de nos origines. Nous y associons nombre de souvenirs. Il est donc d'autant plus agréable de faire revivre ces sentiments en commun. Faire les courses ensemble donne déjà envie de cuisiner. Des légumes frais, de la viande ou du poisson, de bonnes pommes de terre - un repas équilibré est vite préparé quand on mange ensemble.

L'offre «Tavolata» vous aide à trouver ou à créer votre table ronde locale.

Conseil

Sur www.prosenectute.ch ou www.tavolata.ch, vous trouverez votre bonheur si vous cherchez une Tavolata.

Un œuf par jour, ça aide déjà

Il y a de bonnes raisons de manger un œuf par jour et de prévenir.

Le professeur Reto W. Kressig le sait bien.

santé&vitalité: Professeur Reto W. Kressig, prenez-vous aussi des protéines, comme vous le conseillez à vos patients?

Reto W. Kressig: Bien sûr. Je suis en outre directement concerné: j'ai 62 ans et je ressens des changements dans mon corps. Ceux-ci sont liés à des déficits au niveau de la masse et du développement musculaire. D'un naturel optimiste, je vois toujours le verre à moitié plein, même dans ce cas. Mais je dois définitivement agir, si je souhaite continuer à avoir une bonne qualité de vie. Je sais que je suis capable d'influer positivement sur le vieillissement.

Alors, que prenez-vous?

Je prends de la vitamine D depuis des années. Et de la vitamine B12. Depuis quelques années, je fais des cures de leucine, un acide aminé important pour les muscles. Globalement, je mange équilibré. Cela signifie aussi que je mange un œuf par jour, parfois deux.

Un œuf contient beaucoup de protéines, tout comme la leucine. Est-il ainsi possible d'inverser le processus du vieillissement en augmentant l'apport en protéines?

Malheureusement non. Mais on peut essayer de se maintenir au mieux. Pour cela, il faut faire le bon choix et savoir ce qui aide et ce qui n'aide pas. Les idées ne manquent pas, mais la plupart d'entre elles sont sans fondement scientifique. Pour ma part, j'ai l'avantage de pouvoir apprécier leur efficacité d'un point de vue médical. Je mets beaucoup de choses en pratique depuis quelques années. En règle

générale, le mode de vie a une influence considérable sur le vieillissement.

Tout n'est-il pas déterminé génétiquement?

Le patrimoine génétique intervient à hauteur de 30%, mais les facteurs environnementaux et nos choix de vie représentent 70%. Chez la plupart des gens, la dernière phase de vie est marquée par le déclin. Nous voulons comprimer cette période, c'est-à-dire la raccourcir. Par contre, il s'agit de prolonger aussi longtemps que possible la phase d'autonomie précédente.

Si vous mangez deux œufs par jour, vous devez avoir des problèmes de cholestérol?

Non, je n'en ai pas. Affirmer que le taux de cholestérol est fortement lié à la consommation d'œufs est un mensonge. Dans au moins 80% des cas, le taux de cholestérol élevé est un trouble génétique; l'alimentation n'y est pour rien. Avec chaque œuf que l'on mange, on peut absorber jusqu'à 10 grammes de protéines. Manger un œuf est une manière économique et efficace de prendre des protéines.

Vous défendez la théorie selon laquelle il faut consommer 25 à 35 grammes de protéines à la fois. Pourquoi?

Les muscles des jeunes adultes diffèrent de ceux des personnes âgées, même si ces derniers réagissent toujours très bien à l'entraînement. En matière de nutrition, on observe toutefois une évolution avec l'âge. Chez les jeunes, les muscles se renouvellent même avec un apport réduit



Reto W. Kressig, Directeur médical au Département universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER à Bâle.



en protéines. Celui qui consomme plus de 25 grammes de protéines par repas est certain d'agir de manière optimale. En effet, les muscles réagissent toujours de la même manière, aussi bien chez les jeunes que chez les seniors.

Mais avec l'âge, on a besoin de moins de calories?

Pendant des décennies, on a pensé qu'avec l'âge, tous nos besoins diminuaient. Depuis une dizaine d'années, la recherche sur la santé et l'alimentation des personnes âgées montre que l'on a besoin de 25% de calories en moins et de plus de protéines. En vieillissant, les muscles subissent le même sort que les os. La masse musculaire diminue et vers l'âge de 75 ans, la courbe descendante s'amorce. Les personnes âgées de 50 ans et plus ont donc besoin de moins en moins de calories et de plus en plus de protéines. L'apport en protéines peut retarder la fonte musculaire.

Où se cachent donc les calories dont on a de moins en moins besoin à partir de 50 ans?

Dans les glucides, le sucre et l'alcool. Les calories à économiser ne se cachent pas dans les protéines. Nous savons

FELIX PLATTER

La Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation est une organisation de Département universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER à Bâle. Sa direction médicale est assurée depuis 2017 par le professeur Reto W. Kressig. Il est l'auteur de plus de 200 publications scientifiques portant sur les capacités cognitives, la mobilité et l'alimentation des personnes âgées. Le Prof. Dr. med. Reto W. Kressig est également Président du Conseil de la Fondation Felix Platter.

aujourd'hui que des protéines consommées en quantité suffisante peuvent stimuler le renouvellement musculaire. Mais il y a protéine et protéine: toutes les protéines n'ont pas la même efficacité.

C'est pourquoi nous parlons de différentes protéines qui agissent diversement?

Oui. Les protéines de lactosérum, par exemple, sont les protéines les plus rapides. Elles trouvent leur chemin dans le muscle en vingt minutes. Mais dans le petit-lait frais, la teneur en protéines n'est que de 5%. Il faudrait en boire des litres, ce qui est impossible. La protéine de lactosérum en poudre est alors une bonne alternative.

Il s'agit donc d'absorber beaucoup de protéines avec le moins de calories possible?

C'est exprimé avec justesse. La leucine est un acide aminé aux vertus bénéfiques pour la santé. On la trouve en abondance dans le petit-lait.

La leucine est-elle une substance magique?


Associée à l'activité physique, elle agit très bien. L'entraînement est important, car les muscles doivent d'abord être stimulés activement pour se développer.

Savoir que les besoins énergétiques diminuent et que les besoins en protéines augmentent est une chose. Comment peut-on modifier le comportement des gens en conséquence?

Ce qui me motive, c'est l'expérience sensorielle. Je n'ai pas la prétention de voir les connaissances scientifiques appliquées telles quelles dans la vie réelle. Chaque pas dans cette direction est un bon pas. Commencez par manger un œuf le matin. Un yaourt ou un fromage à pâte dure peuvent aussi aider. Le café au lait est préférable au café noir. Il faut mettre l'accent sur les protéines pour chaque repas, cela aide beaucoup. Il n'est pas nécessaire de changer d'un coup ses habitudes de vie. Beaucoup de choses peuvent être améliorées petit à petit.

L'un des mensonges les plus fous, c'est cette histoire d'œuf.

C'est vrai. A cela s'ajoute le problème de la résistance au changement. C'est là que s'arrête ma tâche. Je dois transmettre des connaissances - ce que l'on en fait est laissé à l'appréciation de chacun. Si, avec l'exemple de l'œuf, nous pouvons déjà convaincre la moitié des gens, on aura déjà fait beaucoup.



Bonjour les protéines

Pour un apport quotidien suffisant en protéines, faites le plein de protéines dès le petit-déjeuner. Avec ces recettes, vous y parviendrez facilement.

Du cottage cheese pour un savoureux muesli.



Conseils

de la Dr. clin. nutr. Caroline Kiss, experte en nutrition clinique, Centre universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER

Privilégiez un petit-déjeuner riche en protéines pour rester rassasié jusqu'à midi. C'est très facile.

Pour un début de journée riche en protéines, ajoutez à votre muesli du séré, des fruits à coque et des graines.

Mangez un œuf par jour en toute bonne conscience. Il est scientifiquement prouvé que les œufs ont, à tort, une mauvaise réputation.

Vous préférez le pain? Choisissez alors un pain protéiné. Il en existe une grande variété. Un morceau de fromage à pâte dure apporte encore plus de protéines.

Vous n'arrivez pas à manger le matin? Essayez un milk-shake aux protéines de lactosérum (protéines Whey), qui contient de la leucine. Cet acide aminé favorise la construction musculaire.

Müesli aux myrtilles

5 min minceur sans gluten low-carb

Pour 2 personnes

- 20 g de cerneaux de noix
- 2 c. s. de mélisse
- 400 g de cottage cheese nature
- 250 g de myrtilles
- 1 c. s. de miel liquide

Faire griller les cerneaux de noix à sec dans une poêle. Couper finement la mélisse. Mélanger le cottage cheese et la mélisse, dresser dans des verres. Répartir dessus myrtilles, cerneaux de noix et miel.

Suggestion: vous pouvez varier ce müesli selon vos préférences et selon la saison avec d'autres baies, même surgelées, fruits, herbes ou noix. Produits laitiers alternatifs sont: séré maigre, skyr, YoQua ou blanc battu nature.

Portion: 376 kcal, lip 17g, glu 26g, pro 28g



28g
de protéines
par personne

Plus de protéines?

Vous pouvez augmenter la teneur en protéines en ajoutant 2 cuillères à soupe de protéine de lactosérum au smoothie.

Smoothie aux baies

🕒 5 min 🍷 minceur 🥗 low-carb

Pour 2 personnes

250 g de baies au choix	Mettre baies, séré, miel,
250 g de séré demi-gras	eau, menthe et flocons
1 c. c. de miel liquide	d'avoine dans le blender,
1 dl d'eau	mixer.
quelques feuilles de menthe	
2 c. s. de flocons d'avoine	

Suggestions

- N'hésitez pas à varier la composition de ce smoothie selon la saison. Les fruits et les baies surgelés et partiellement décongelés font, eux aussi, de délicieux smoothies.
- Produits laitiers alternatifs sont: séré maigre, skyr ou YoQua nature.
- Remplacer le miel par de la confiture, de la gelée, du sirop d'érable ou concentré de jus de poire.

Portion: 216 kcal, lip 8 g, glu 19 g, pro 16 g

16 g
de protéine
par personne

Müesli slow-carb overnight

🕒 10 min + 8h ou toute une nuit 🍷 minceur

Pour 2 personnes

60 g de gros flocons d'avoine Mettre les flocons d'avoine dans un bol, verser l'eau, mélanger,
1 dl d'eau laisser reposer env. 8 h ou toute une nuit à couvert.

2 pommes douces Couper les pommes en quatre, retirer le cœur, couper en lamelles,
60 g de noisettes hacher grossièrement les noisettes. Mélanger séré, pommes,
250 g de séré demi-gras noisettes et cannelle avec les flocons mis à tremper.
1 c. c. de cannelle

Suggestion: au lieu des flocons d'avoine, au choix flocons de soja ou d'épeautre, au lieu des noisettes, au choix cerneaux de noix, noix de cajou, chips de coco, noix de coco râpée, noix du Brésil, noix de pécan, amandes, graines de courge ou de tournesol.

Portion: 496 kcal, lip 27 g, glu 39 g, pro 20 g

Plus
crèmeux!

Si vous n'êtes pas fan de séré, ajoutez 1 cuillère à soupe de purée d'amandes au müesli, qui sera bien crèmeux et encore plus riche en protéines.

20 g
de protéines
par personne

Œufs brouillés au lard

20 min minceur sans lactose sans gluten low-carb

Pour 2 personnes

100 g de lard à rôtir en tranches

Bien faire rissoler lentement le lard par portions à sec dans une poêle antiadhésive. Retirer, très bien égoutter sur du papier absorbant. Frotter la poêle avec du papier absorbant.

4 œufs frais
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
2 oignons fanes
1 c. s. d'huile d'olive

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer. Couper les oignons en fines rouelles, réserver les fanes. Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Faire revenir un instant les oignons. Émietter la moitié du lard, ajouter avec les œufs, baisser le feu. Remuer avec une spatule jusqu'à ce que la masse soit légèrement prise. Répartir dessus le reste du lard et les fanes des oignons.

Portion: 281 kcal, lip 20 g, glu 2 g, pro 22 g



Astuce végétarienne

Remplacer le lard à rôtir par du tofu fumé coupé en fines tranches et répartir sur les œufs brouillés. C'est encore plus rapide.

*22 g
de protéines
par personne*

Tartines à la viande des Grisons

🕒 10 min 🍷 minceur 🥗 low-carb

Pour 2 personnes

150 g de concombre	Couper le concombre en tranches fines. Tartiner les tranches de pumpernickel de fromage frais. Déposer dessus rondelles de concombre, aneth et viande des Grisons.
100 g de pumpernickel	
50 g de fromage frais allégé (p. ex. Philadelphia Balance)	
un peu d'aneth	
80 g de viande des Grisons en tranches	

Suggestion: remplacer la viande de bœuf par des tranches de poitrine de poulet fumées.

Portion: 219 kcal, lip 3 g, glu 22 g, pro 21 g

Pause casse-croûte

Vous ne trouvez pas de pain protéiné? Optez alors pour le pumpernickel. Ce pain est relativement riche en fibres et en protéines (enu. 5 g pour 100 g).



21 g
de protéines
par personne

Good to know

Teneur en protéines des produits laitiers

Le fromage est une bonne source de protéines. En effet, un litre de lait est nécessaire à la fabrication de 100 grammes de fromage. Les produits laitiers écrémés sont en principe plus riches en protéines: du fait de la réduction de la teneur en matière grasse du lait, la teneur en protéines est plus élevée par rapport au poids total. Le beurre est presque entièrement composé de matière grasse - les précieuses protéines se cachent dans le babeurre. En écrémant le lait entier, on obtient du lait drink ou écrémé. Avec une teneur en protéines quasi identique, ces deux types de lait se distinguent par leur teneur en matière grasse. La crème, qui contient de la matière grasse, n'est pas une bonne sources de protéines.

100 g de fromage à pâte dure/mi-dure.....	27 g
100 g de mozzarella	20 g
100 g de fromage à pâte molle ...	19 g
100 g de feta	17 g
100 g de cottage cheese.....	12 g
100 g de fromage frais	11 g
100 g de skyr	11 g
100 g de séré maigre	11 g
100 g de séré demi-gras	9 g
100 g de YoQua	8 g
100 g de ricotta	8 g
100 g de blanc battu	8 g
100 g de séré à la crème	7 g
100 g de yaourt nature	7 g
1 dl de lait	3 g
1 dl de babeurre	3 g

Brunch végétarien

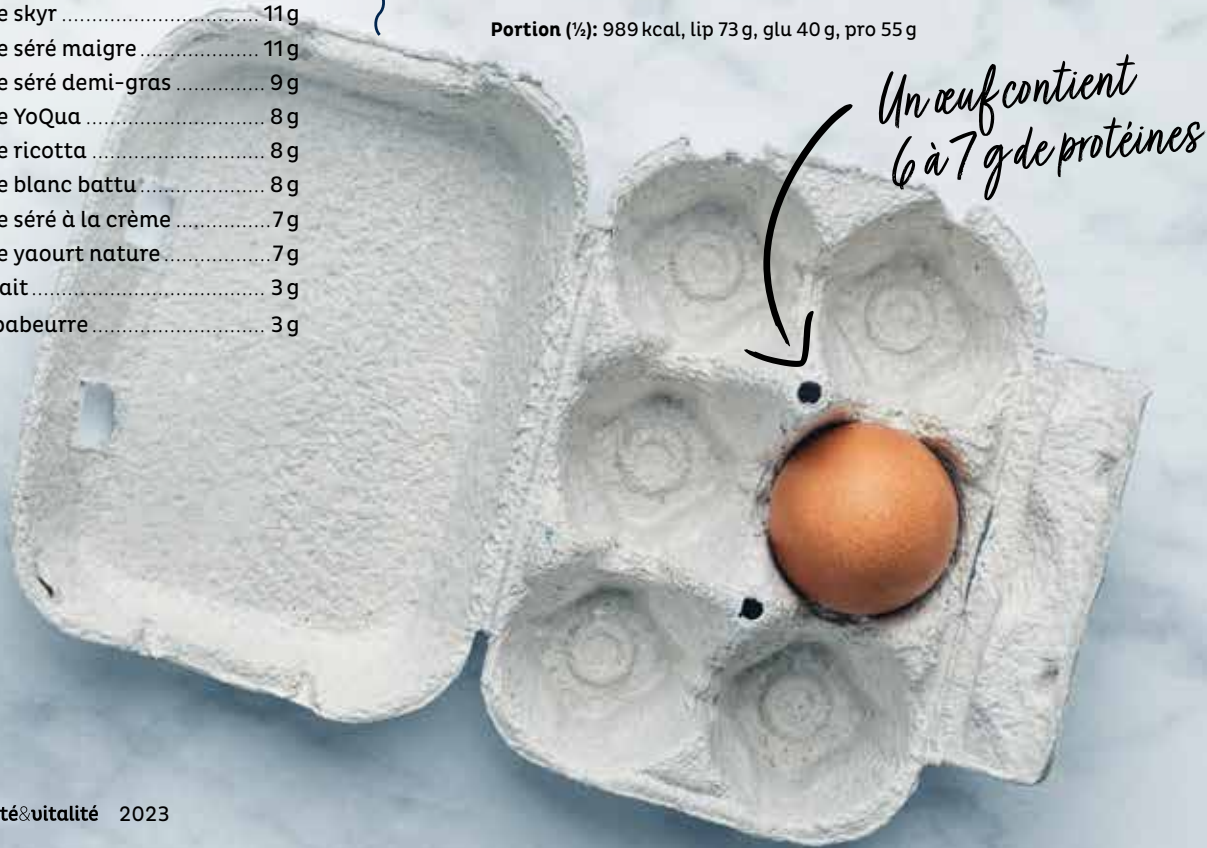
15 min végétarien minceur

Pour 2 personnes

2 c. s. d'herbes 250 g de séré demi-gras ¼ c. c. de sel	Ciseler les herbes, mélanger avec le séré, saler.
250 g de champignons de Paris 250 g de tomates cerises - 1 c. s. d'huile de colza 150 g de pousses d'épinards ½ c. c. de sel un peu de poivre	Couper les champignons en quatre, les tomates cerises en deux. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir les champignons env. 2 minutes. Ajouter les tomates, faire revenir env. 1 minute. Ajouter peu à peu les pousses d'épinards, laisser retomber, saler, poivrer, retirer.
1 c. s. d'huile de colza 2 œufs	Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Battre les œufs, verser dans la poêle, agiter d'avant en arrière sur feu moyen jusqu'à ce que la masse soit prise.
200 g de concombre 40 g de fromage à pâte dure ou mi-dure 80 g fromage à pâte molle 4 tranches de pain low-carb (p. 19/20, env. 45 g par tranche) 20 g de beurre 2 c. c. de miel 300 g de fruits	Détailler le concombre en rondelles. Servir concombre, fromage, pain, beurre, miel, fruits et séré avec les œufs brouillés.

Suggestion: un café au lait avec 1 dl de lait entier 3.3 g de protéines en plus.

Portion (½): 989 kcal, lip 73 g, glu 40 g, pro 55 g



Découvrez
de savoureuses
recettes de pains
protéinés dès
la page 18.



55g
de protéines
par personne

Du pain protéiné pour faire le plein d'énergie

Faire soi-même des petits pains
et du pain protéiné, c'est facile.
Nous vous montrons comment faire.



Petits pains protéinés

🕒 15 min + 30 min de repos + 35 min au four 🥕 végétarien 🍷 minceur 🍷 low-carb

Pour 4 pièces

250 g de séré maigre
3 œufs
30 g de graines de tournesol
15 g de graines de lin
15 g téguments de graines de psyllium moulus
50 g de germes de blé
1 sachet de poudre à lever
30 g de farine de pois chiches
½ c. c. de sel

Bien mélanger dans un grand bol le séré et les œufs. Mélanger graines de tournesol, graines de lin, psyllium, germes de blé, poudre à lever, farine de pois chiches et sel, ajouter, bien incorporer avec les crochets pétrins du batteur-mixeur. Laisser reposer la pâte à découvert env. 30 min à température ambiante.

40 g de graines de tournesol
40 g de graines de courge
20 g de graines de sésame

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger graines de tournesol, graines de courge et graines de sésame dans une assiette plate. Diviser la pâte humide en 4 portions avec une corne à pâte, façonner des petits pains allongés avec les mains mouillées, les passer dans les graines, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Fendre dans la longueur avec un couteau sur env. 3mm de profondeur.

Cuisson: env. 35 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir les petits pains sur une grille.

Suggestion: bien emballés, ces petits pains peuvent tout à fait se congeler. Conservation: env. 2 mois.

Pièce: 376 kcal, lip 23 g, glu 12 g, pro 25 g

25 g
de protéines
par personne

Des petits pains riches
en protéines et en fibres -
à savourer tous les jours.

Good to know

Protéines dans les fruits à coque et les graines

Les fruits à coque et les graines sont d'excellentes sources de protéines végétales. Voici le hit-parade:

100 g de graines de courge	37 g
100 g de cacahuètes	30 g
100 g de graines de tournesol	27 g
100 g de graines de chanvre	25 g
100 g de graines de lin	21 g
100 g de pistaches	21 g
100 g d'amandes	22 g
100 g de noix de cajou	20 g
100 g de noix du Brésil	17 g
100 g de noix	17 g
100 g de noisettes	14 g
100 g de pignons	13 g
100 g de noix de pécan	11 g
100 g de noix de macadamia	9 g



21 g
de protéines
par personne

Pain graines-graines de lin

10 min + 60 min au four végétarien sans gluten low-carb

Pour un moule à cake d'env. 25 cm, graissé et fariné

- 120 g de farine de graines de lin (voir Remarque)
- 100 g de mélange graines-noix (Naturaplan bio)
- 2 c. c. de poudre à lever
- ½ c. c. de sel
- 250 g de séré maigre
- 3 œufs
- 3 c. s. d'huile de colza ou d'huile de noix
- 2 c. s. de mélange graines-noix

Préchauffer le four à 170°C. Mélanger dans un grand bol farine de graines de lin, mélange graines-noix, poudre à lever et sel. Ajouter séré, œufs et huile, bien mélanger avec une cuillère en bois. Remplir le moule préparé, lisser avec le dos d'une cuillère légèrement huilé, parsemer de graines.

Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le pain délicatement, laisser refroidir sur une grille.

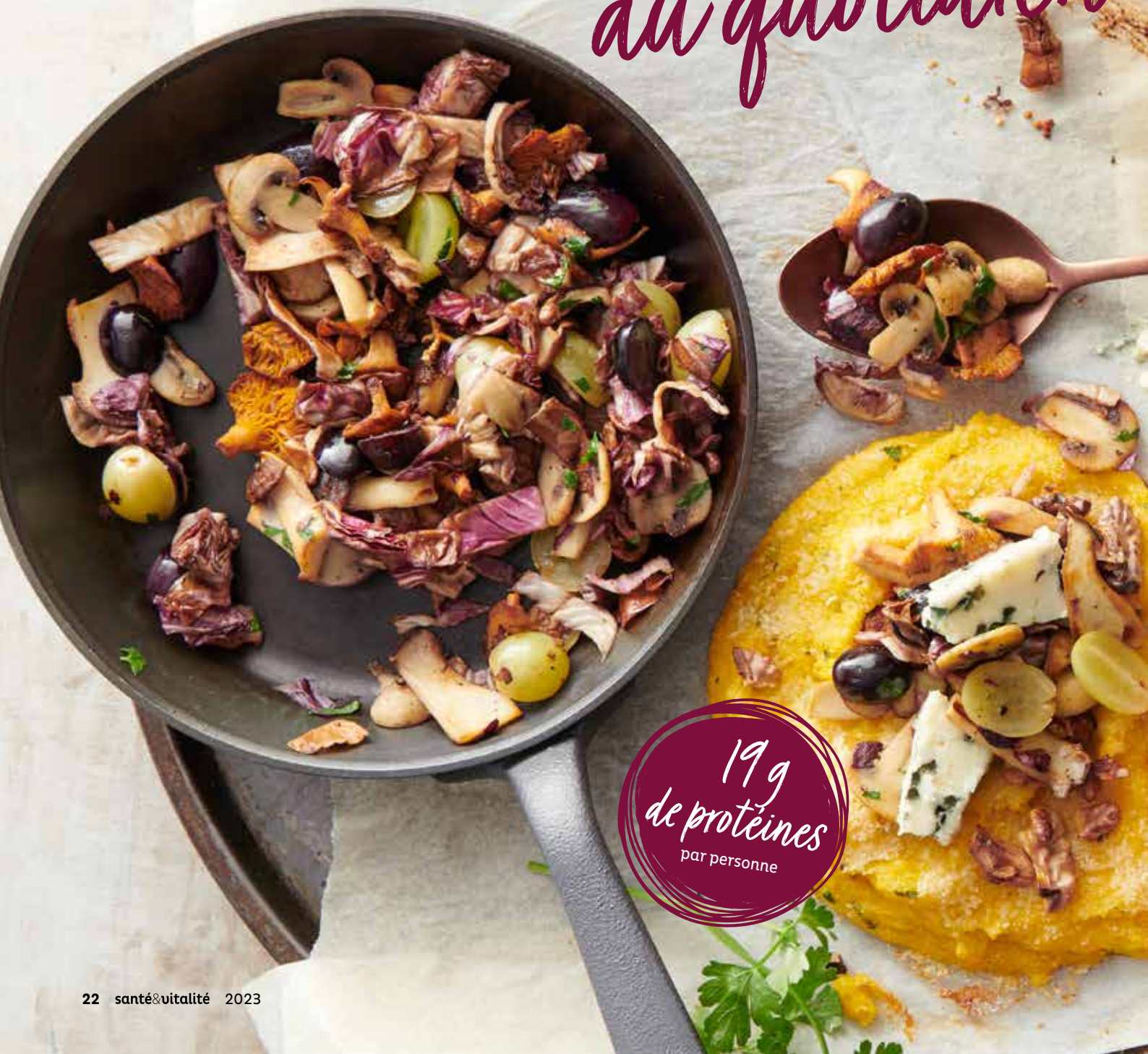
Remarque: la farine de graines de lin est aussi connue sous le nom de farine de lin. Elle est en vente dans les magasins diététiques ou les boutiques en ligne.

Conservation: emballé dans du film alimentaire env. 5 jours, congelé (entier ou en tranches) env. 2 mois.

100 g: 323 kcal, lip 23 g, glu 4 g, pro 21 g






Le plein de protéines au quotidien



19 g
de protéines
par personne

Palets de polenta et champignons

 15 min + 10 min au four  végétarien  minceur

Pour 2 personnes

1 oignon
1 gousse d'ail
1 c. c. d'huile d'olive
5 dl de bouillon de légumes
120 g de semoule de maïs, mouture moyenne (4 min)
2 brins de persil plat
20 g de cerneaux de noix
2 c. s. de sbrinz râpé

Préchauffer le four à 220° C. Peler l'oignon et l'ail, hacher finement les deux. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail. Verser le bouillon, porter à ébullition. Verser la semoule de maïs en pluie, laisser épaissir env. 4 min sur feu doux en remuant. Couper grossièrement le persil, incorporer. Étaler la polenta en deux palets Ø env. 15 cm sur une plaque chemisée de papier cuisson. Hacher grossièrement les cerneaux de noix, répartir dessus avec le sbrinz.

Cuisson: env. 10 min au milieu du four.




200 g de champignons (p. ex. chate-
relles, champignons de Paris,
pleurotes du panicaut)
100 g de chicorée rouge
100 g de raisin sans pépins
½ c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre
50 g de roquefort ou feta

Couper les champignons en tranches et la chicorée rouge en larges lanières, couper les raisins en deux. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les champignons env. 4 min en remuant. Ajouter la chicorée et les raisins, faire sauter env. 1 min, saler, poivrer, répartir sur les palets de polenta. Couper le roquefort en morceaux, répartir dessus.

Portion: 552 kcal, lip 25 g, glu 57 g, pro 19 g



Croquettes de pois chiches et concombre

 25 min  végétarien  minceur

Pour 2 personnes

1 boîte de pois chiches (d'env. 400 g)
2 c. s. d'amandes mondées
1 piment rouge
2 brins de menthe
200 g de carottes
3 c. s. de sbrinz râpé
1 c. s. de farine
1 c. s. d'huile d'olive
¼ c. c. de cumin en poudre
¼ c. c. de sel
un peu de poivre

Rincer les pois chiches, égoutter, hacher grossièrement avec les amandes, mettre dans un grand bol. Épépiner le piment, couper finement avec la menthe, ajouter ensemble. Peler les carottes et les passer à la râpe à röstli, ajouter. Ajouter sbrinz, farine et huile, assaisonner, mélanger jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène, façonner 8 croquettes.

2 c. s. d'huile d'olive

Bien faire chauffer 1 c. s. d'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir les croquettes env. 3 min, retourner, ajouter le reste de l'huile, poursuivre la cuisson env. 3 minutes.

1 concombre
2 brins de menthe
180 g de yogourt nature
20 g de canneberges séchées
2 pincées de sel
un peu de poivre

Peler le concombre, épépiner, tailler en petits dés. Ciseler la menthe, mélanger les deux avec le yogourt et les canneberges, saler, poivrer. Servir la salade de concombre avec les croquettes.

Portion: 552 kcal, lip 30 g, glu 47 g, pro 21 g



25 min

21 g de protéines
par personne



30 min



*Astuce
végétarienne*

Remplacer le bacon par du
tofu fumé coupé en dés.
Cette délicieuse recette fournit des
protéines végétales.

*24 g
de protéines
par personne*

Frittata aux légumes et bacon

30 min. minceur sans lactose sans gluten low-carb

Pour 2 personnes

1 oignon
1 aubergine (d'env. 300 g)
1 courgette (d'env. 200 g)
1 c. c. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre
60 g de bacon en tranches
(lard de jambon)
2 tomates (env. 300 g)

Peler l'oignon et le couper en fines lanières. Tailler l'aubergine et la courgette en dés d'env. 1 cm. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive (Ø env. 24 cm). Faire sauter oignon, aubergine et courgette env. 6 min en remuant, saler, poivrer. Ajouter le bacon coupé en larges lanières, faire revenir env. 2 minutes. Couper les tomates en rondelles, disposer dessus.

4 œufs frais
½ c. c. de sel
un peu de poivre
3 brins de basilic

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer, verser sur les légumes. Laisser prendre env. 20 min à couvert, mais en gardant moelleux. Effeuilier le basilic, répartir dessus.

Remarque: le bacon (lard de jambon) est une alternative plus maigre au lard à rôtir, idéal pour la cuisine légère. Il s'accorde bien avec les œufs. Le bacon est en vente dans les grands supermarchés Coop.

Portion: 333 kcal, lip 18 g, glu 15 g, pro 24 g

Spaghetti Carbonara version végétarienne

 30 min  végétarien

Pour 2 personnes

36 g
de protéines
par personne

175 g de spaghettis
eau salée, bouillante

Cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée, égoutter.

huile pour la cuisson
100 g de tofu fumé

Partager le tofu dans la longueur, couper en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir le tofu env. 1 min sur chaque face, retirer. Baisser le feu, éponger la poêle, rajouter un peu d'huile.

1 oignon
250 g de courgettes

Tailler l'oignon en fines lanières, à l'aide d'un économe, tailler les courgettes en lanières. Faire revenir les oignons, ajouter les courgettes, laisser mijoter env. 4 min à couvert sur feu moyen. Remettre les spaghettis et le tofu, le temps de bien chauffer, baisser le feu.

1 dl de crème
2 œufs frais
50 g de parmesan râpé
un peu de muscade
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
parmesan râpé,
selon goût

Bien mélanger la crème et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris, verser sur les spaghettis, mélanger délicatement avec deux fourchettes (les œufs ne doivent pas coaguler), servir aussitôt. Présenter le parmesan à part.

Portion: 759 kcal, lip 36 g, glu 70 g, pro 36 g


30 min

31g
de protéines
par personne

Omelette aux petits pois et fromage

🕒 25 min 🥗 végétarien 🏋️ minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten 🚫 low-carb

Pour 2 personnes



1 oignon fane
½ c. s. d'huile d'olive
350 g de petits pois surgelés,
décongelés
¼ dl d'eau
½ c. c. de sel
un peu de poivre
1 citron bio

Couper l'oignon fane en fines rouelles. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon fane, ajouter les petits pois, mijoter un instant, verser l'eau, mijoter env. 5 min, saler, poivrer. Râper la moitié du zeste du citron, ajouter, mélanger.

40 g de fromage à pâte dure
(p. ex. appenzell)
5 œufs frais
2 brins de thym
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
1 c. s. d'huile d'olive

Passer le fromage à la râpe à röstli, réserver. Battre les œufs en omelette dans un grand bol, ciseler le thym, ajouter, saler, poivrer. Faire chauffer ½ c. s. d'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter la moitié de la masse aux œufs de manière à recouvrir le fond de la poêle. Laisser prendre l'omelette env. 2 min à couvert sur feu doux. Répartir dessus la moitié du reste des petits pois et du fromage, faire chauffer env. 2 min à couvert. Dresser l'omelette. Procéder de même avec la deuxième omelette.

Portion: 511kcal, lip 30 g, glu 23 g, pro 31 g



30 g
de protéines
par personne

**Booster
de protéines!**
Ce plat est encore plus riche
en protéines, si vous utilisez
des pâtes à base de lentilles ou de
pois chiches.

Pâtes crémeuses aux lentilles

30 min végétarien minceur

Pour 2 personnes

60 g de lentilles noires (beluga) eau bouillante ¼ de c. c. de sel	Cuire les lentilles dans l'eau bouillante env. 20 min à découvert, égoutter. Remettre les lentilles en casserole, saler, réserver à couvert.
1 oignon 250 g de carottes 200 g de tomates 120 g de pâtes (p. ex. penne à l'épeautre) 3 dl d'eau 1 c. c. de sel	Peler l'oignon et le tailler en fines lanières, mettre dans une casserole. Peler les carottes et les couper en rondelles biseautées, couper les tomates en dés, ajouter avec les pâtes et l'eau, saler, mélanger, porter à ébullition. Laisser cuire env. 10 min à couvert sur feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
1 botte de ciboulette 20 g de noisettes 100 g de fromage frais allégé (Philadelphia Balance) 20 g de sbrinz râpé	Ciseler la ciboulette, hacher grossièrement les noisettes, incorporer aux pâtes avec le fromage frais et les lentilles, le temps de bien faire chauffer. Parsemer de sbrinz.

Portion: 554 kcal, lip 15 g, glu 70 g, pro 30 g

30 min

Croûtes au fromage-courgettes

🕒 20 min + 20 min au four 🍴 minceur 🚫 sans lactose

Pour 2 personnes

<p>2 bagels au sésame précuits (d'env. 85 g) 1 c. s. d'huile d'olive 70 g de bresaola en tranches</p>	<p>Préchauffer le four à 200°C. Fendre les bagels et les badigeonner d'huile. Répartir la bresaola dessus.</p>
<p>400 g de courgettes 2 brins de persil plat 80 g de gruyère râpé 1 c. c. de sambal oelek ½ c. c. de sel</p>	<p>Passer les courgettes à la râpe à rösti, ciseler le persil, mélanger les deux avec la moitié du gruyère, le sambal oelek et le sel. Répartir la masse sur les bagels, et le reste du gruyère par-dessus. Cuisson: env. 20 min dans la moitié supérieure du four.</p>
<p>1 c. s. de vinaigre balsamique ½ c. s. d'huile d'olive ½ c. s. d'eau sel, poivre, selon goût 100 g de mesclun</p>	<p>Mélanger vinaigre balsamique, huile et eau, rectifier l'assaisonnement, ajouter le mesclun, mélanger, servir avec les croûtes au fromage.</p>

Variante: remplacer les bagels par 170 g de pain au choix coupé en tranches.

Portion: 554 kcal, lip 25 g, glu 46 g, pro 34 g



34 g
de protéines
par personne





30 min



31 g
de protéines
par personne



Escalopes et champignons-légumes

30 min minceur low-carb

Pour 2 personnes

1 c. c. d'huile d'olive
4 escalopes de porc (p. ex. filet, d'env. 50 g)
¼ de c. c. de paprika mi-fort
½ c. c. de sel

Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les escalopes env. 1 min sur chaque face, retirer, assaisonner, garder en attente au chaud.

1 poivron rouge
250 g de champignons (p. ex. champignons de Paris, pleurotes du panicaut)
200 g d'aubergine
1 c. s. d'huile d'olive
1 c. c. de maïzena
1 dl de demi-crème
½ dl de bouillon de légumes
1 citron bio
3 brins de menthe
sel, poivre, selon goût

Épépiner le poivron, couper en lanières, couper les champignons en tranches et l'aubergine en dés d'env. 1 cm. Bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire sauter env. 5 min en remuant poivron, champignons et aubergine. Délayer la maïzena avec la demi-crème et le bouillon, ajouter en remuant, porter à ébullition, laisser bouillonner env. 3 min sur feu doux. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus. Couper grossièrement la menthe, ajouter, rectifier l'assaisonnement. Dresser les champignons-légumes avec les escalopes.

Portion: 436 kcal, lip 28 g, glu 13 g, pro 31 g

Quiche épinards-cottage cheese

 25 min + 30 min au four  végétarien  minceur

Pour 2 personnes

Pour un moule en tôle Ø env. 28 cm, chemisé de papier cuisson

1 oignon
1 piment mi-fort rouge
1 c. s. d'huile d'olive
500 g d'épinards
¾ de c. c. de sel

Préchauffer le four à 220°C. Peler l'oignon et le hacher finement. Épépiner le piment mi-fort et le couper en rouelles. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir un instant l'oignon et le piment mi-fort, ajouter les épinards par portions, laisser retomber à couvert, saler, égoutter, laisser tiédir un peu.

120 g de farine bise
¼ de c. c. de sel
100 g de séré maigre
1½ c. s. d'eau
½ c. s. de vinaigre de vin blanc

Mélanger dans un grand bol la farine et le sel. Ajouter séré, eau et vinaigre, rassembler rapidement en pâte lisse sans pétrir. Abaisser la pâte (Ø env. 30cm) sur un peu de farine, foncer le moule chemisé. Piquer le fond à la fourchette. Répartir les pousses d'épinards sur le fond.

2 œufs
200 g de cottage cheese nature
2 c. s. de gruyère râpé

Battre les œufs en omelette, verser dessus, répartir le cottage cheese, parsemer de gruyère.

Cuisson: env. 30 min tout en bas du four.



Remarque: la pâte minceur express! Elle est prête en un rien de temps, même pas besoin de la laisser reposer. On peut l'abaisser et la glisser au four directement

Portion: 560 kcal, lip 20 g, glu 49 g, pro 42 g

42 g
de protéines
par personne


55 min

Gratin aux pruneaux

 10 min + 35 min au four  végétarien  minceur

Pour 2 ramequins d'env. 4 dl ou 1 plat à gratin d'env. 1 litre

Pour 2 personnes

350 g de pruneaux
1 c. s. de sucre brut
¼ de c. c. de cannelle

Préchauffer le four à 180° C.
Couper les pruneaux en deux,
mélanger dans les ramequins
avec le sucre et la cannelle.

Cuisson: env. 10 min au milieu
du four. Retirer.

140 g de pain (p.ex. tessinois ou tresse)
½ dl de lait
250 g de séré demi-gras

Couper le pain en tranches,
intercaler entre les pruneaux.
Mélanger lait, séré, œufs,
sucre et sel, verser sur les
tranches de pain. Répartir le
beurre dessus.

2 œufs frais
1 c. s. de sucre brut
1 pincée de sel
10 g de beurre, mou

1 c. c. de sucre glace

Finition: env. 25 min au four.
Retirer, poudrer de sucre
glace.

Astuce: vous voulez encore plus de protéines? Saupoudrez alors le soufflé de noix hachées avant de le faire cuire.

Variantes: ce gratin est délicieux aussi avec des cerises dénoyautées, des abricots ou des mirabelles.

Portion: 550 kcal, lip 18 g, glu 69 g, pro 27 g

*Un souper
sucré!*

Même un gratin sucré peut être
riche en protéines. L'astuce consiste
à utiliser des œufs et du séré
demi-gras pour la liaison.



45 min

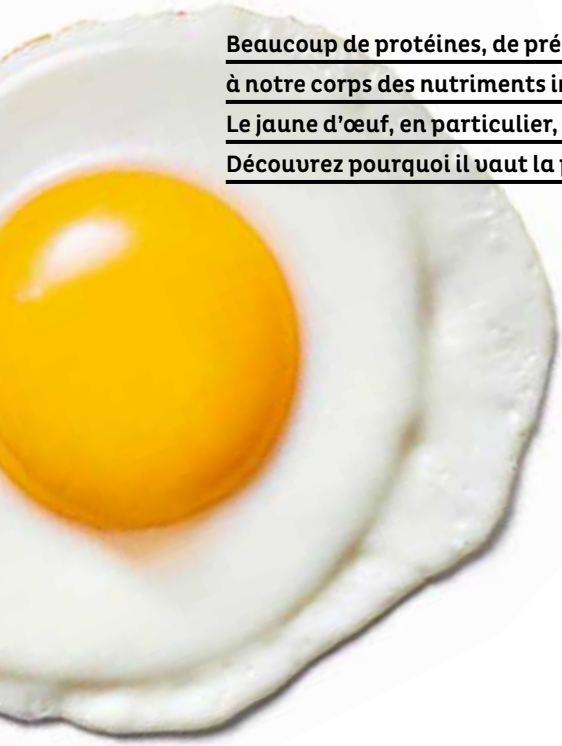


27 g
de protéines
par personne



L'œuf, un concentré d'énergie

Beaucoup de protéines, de précieuses vitamines: les œufs fournissent à notre corps des nutriments importants qu'il utilise de manière optimale.
Le jaune d'œuf, en particulier, est un véritable concentré de vitamine D.
Découvrez pourquoi il vaut la peine de miser sur les œufs.



Les œufs sont-ils vraiment bons pour la santé? Oui. Leur mauvaise réputation de favoriser le cholestérol a été démentie par de nombreuses études. Des experts américains ont découvert que le corps produit lui-même beaucoup plus de cholestérol qu'il n'en absorbe par l'alimentation.

Des protéines à disposition

Les protéines de l'œuf s'avèrent être de véritables éléments constitutifs à chaque étape de la vie: notre corps les absorbe mieux que les protéines contenues dans d'autres aliments - plus précisément, il les utilise à 100%! Cela représente environ 7 grammes de protéines par œuf.

Bien jaune et fort

Le jaune d'œuf se distingue quant à lui par un profil nutritionnel impressionnant. Il contient de la vitamine A, de la

vitamine D, de la vitamine E et différentes vitamines B, ainsi que des oligo-éléments tels que le zinc, le fer, le sélénium et la lutéine, qui préserve notamment la santé des yeux. Le saviez-vous? Ces micronutriments sont en grande partie conservés lors de la cuisson.

Conseils d'utilisation

Durs ou mollets, pochés, au plat ou brouillés, en omelette ou encore pour enrober une piccata (avec de la viande, des courgettes ou des aubergines) ou napper les tartes - les modes de préparation des œufs sont aussi variés que sains. Les plats à base d'œufs cuits doivent être consommés dans les 24 heures. Les œufs se conservent également sans être réfrigérés. La règle d'or est la suivante: 28 jours au réfrigérateur, 18 jours à température ambiante.

Le bonheur est dans l'œuf

Les œufs mettent de bonne humeur. Ils contiennent du tryptophane, un acide aminé dont le corps a besoin pour produire de la sérotonine, l'hormone du bonheur. Quoi de mieux qu'un bon repas à base d'œufs pour booster votre bonne humeur!

Encore frais?

Comment savoir si un œuf est encore frais? C'est très simple: placer l'œuf dans un grand verre et remplir d'eau. Si l'œuf reste au fond du verre, il est frais. S'il flotte à mi-hauteur, il a entre 7 et 14 jours. S'il remonte à la surface, la fraîcheur n'est pas au rendez-vous: l'œuf ne devrait plus être consommé.

Tentez
votre chance
[swica.ch/
concours](https://swica.ch/concours)

POURQUOI MISONS-NOUS DEPUIS TOUJOURS SUR CE QUI EST SAIN?

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA

SWICA vous encourage à adopter un mode de vie sain. Une alimentation équilibrée et variée contribue de manière déterminante à votre bien-être. Chez nous, vous profitez donc de contributions attrayantes en matière de prévention et d'une large palette d'offres en faveur de la santé.

LÀ POUR VOUS.

Téléphone 0800 80 90 80 ou swica.ch/alimentation

Avec la fourchette et la cuillère

N'oubliez pas les protéines!

**Voici de délicieuses salades et soupes
avec un supplément d'énergie
pour vos muscles.**



Conseils

de la Dr. clin. nutr. Caroline Kiss,
experte en nutrition clinique,
Centre universitaire de médecine
gériatrique FELIX PLATTER

Les salades et les soupes sont très appréciées pour un lunch. Mais on oublie les protéines. Il est pourtant très facile d'enrichir ces repas en protéines.

Préparez des soupes crémeuses sans crème, mais avec du cottage cheese, du fromage fondu ou des pois chiches, faciles à réduire en purée.

Avant de déguster, ajoutez à la soupe des graines grillées ou des fruits à coque.

Complétez vos salades avec des œufs durs, du cottage cheese, des lamelles de viande séchée, des noix et des graines, des haricots en boîte, des rouleaux de sbrinz ou des rosettes de Tête de Moine.

Pour avoir encore plus de protéines, remplacez la mayonnaise par du séré demi-gras pour la sauce à salade.



Velouté de brocoli à la grisonne

 30 min  minceur  low-carb

Pour 2 personnes

1 échalote
500g de brocoli

Peler l'échalote et la hacher finement. Couper le brocoli en petits bouquets.

1 c. s. d'huile d'olive
8 dl de bouillon de légumes
sel, poivre, selon goût

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir env. 5 min l'échalote et le brocoli. Verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 20 minutes. Mixer la soupe dans le blender, rectifier l'assaisonnement, dresser.

80 g de viande des Grisons en tranches
100 g de fromage frais nature
2 c. s. de cerneaux de noix
30 g de micro-verdures

Tailler la viande des Grisons en fines lanières, dresser sur le velouté avec fromage frais, cerneaux de noix et micro-verdures.

Portion: 466 kcal, lip 31g, glu 11g, pro 32g

32g
de protéines
par personne



Version végétarienne
Vous préférez une soupe végétarienne? Dans ce cas, utilisez un substitut de viande à base de plantes, p. ex. env. 100 g de Planted pulled Nature ou Planted pulled Spicy Herbs.

Velouté de ratatouille et mozzarella

🕒 25 min 🥗 végétarien 🍷 minceur 🍏 low-carb

Pour 2 personnes



- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 piment mi-fort rouge
- 250 g de tomates
- 200 g de courgette
- 200 g de poivron rouge
- 150 g d'aubergine

Peler l'échalote et l'ail, hacher grossièrement. Épépiner le piment mi-fort et le couper en rouelles. Couper les tomates en morceaux. Couper courgette, poivron et aubergine en morceaux d'env. 1 cm.

- 1 c. s. d'huile d'olive
- 40 g de lentilles corail
- 4 dl de bouillon de légumes
- sel, selon goût
- 2 c. c. de crema di balsamico

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir échalote, ail et piment mi-fort. Ajouter tomates, courgette, poivron et aubergine, mijoter env. 10 min à couvert sur feu doux. Ajouter les lentilles, verser le bouillon, laisser mijoter env. 5 min à couvert. Mixer $\frac{3}{4}$ de la soupe dans le blender, remettre en casserole, le temps de bien faire chauffer, rectifier l'assaisonnement en sel, dresser, arroser d'un filet de crema di balsamico.

- 3 brins de basilic
- 2 barquettes de mozzarella di bufala (env. 250 g)
- 2 pincées de fleur de sel

Couper grossièrement le basilic, mélanger avec la mozzarella, saler, servir avec le velouté.

Portion (½): 554 kcal, lip 34 g, glu 30 g, pro 29 g

29 g
de protéines
par personne

Soupe thaï au curry et crevettes

🕒 25 min 🍳 minceur 🚫 sans lactose

Pour 2 personnes

300 g de carottes
1 poivron jaune
1 piment rouge
1 boîte de pousses de bambou
(d'env. 230 g)

Peler les carottes et les tailler en petits dés, épépiner le poivron et le couper en fines lanières. Épépiner le piment et le couper en rouelles. Rincer les pousses de bambou, égoutter.

1 c. s. d'huile de sésame grillé
2 cm de gingembre
2 c. s. de pâte de curry rouge
5 dl de bouillon de poule
2½ dl de lait de coco

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir carottes, poivron, piment et pousses de bambou. Ajouter le gingembre pelé et râpé, puis la pâte de curry, mijoter un instant. Verser le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser bouillonner env. 15 minutes.

250 g de tomates cerises
200 g de queues de crevettes crues décortiquées (bio)
1 citron vert
sel, selon goût
3 brins de coriandre

Couper les tomates en deux, mettre dans la soupe avec les crevettes, laisser pocher env. 5 min sur feu doux. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le jus pressé du demi-citron, couper l'autre moitié en quartiers. Rectifier l'assaisonnement en sel de la soupe, effeuiller la coriandre, parsemer, servir avec les quartiers de citron vert.

Portion: 540 kcal, lip 31g, glu 35g, pro 27g

27 g
de protéines
par personne

Version
végétarienne

Vous préférez une soupe sans crevettes? Utilisez alors 200 g de cubes de tofu. C'est tout aussi bon.



Légère soupe d'orge grisonne

 1h  minceur

Pour 2 personnes

1 oignon
1 gousse d'ail
300 g de poireau
200 g de carottes
80 g de viande séchée

Peler l'oignon et le hacher finement. Presser l'ail. Partager le poireau dans la longueur, couper en fines lanières. Peler les carottes, tailler en brunoise, couper finement la viande séchée. Réserver la moitié de la viande séchée.

1 c. s. d'huile d'olive
50 g d'orge perlé
1 feuille de laurier
1 l de bouillon de bœuf

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir oignon, ail, poireau et carottes, ajouter l'orge, faire revenir un instant. Ajouter la viande séchée et la feuille de laurier, verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 50 min à couvert.

1 dl de demi-crème
½ botte de ciboulette
80 g de pain bis


Verser la demi-crème, le temps de bien faire chauffer, dresser la soupe. Ciseler la ciboulette, parsemer avec la viande séchée réservée. Couper le pain en tranches, servir à part.

Préparation à l'avance: env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur

Portion: 559 kcal, lip 24 g, glu 52 g, pro 28 g

28 g
de protéines
par personne

Soupe de chili con carne

 30 min

Pour env. 1½ litre/Pour 2 personnes

½ c. s. d'huile d'olive
200 g de viande hachée maigre (bœuf)
¼ de c. c. de sel

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande hachée env. 2 min, retirer, saler.

1 oignon
1 gousse d'ail
1 piment rouge
1 poivron jaune
300 g de pommes de terre à chair ferme
1 boîte de haricots rouges (d'env. 215 g)

Peler l'oignon et l'ail, couper l'oignon en fines lanières, hacher finement l'ail. Épépiner le piment et le poivron. Couper le piment en rouelles, le poivron en petits dés. Couper les pommes de terre en dés d'env. 1 cm. Rincer les haricots et les égoutter.

½ c. s. d'huile d'olive
1 boîte de tomates concassées (d'env. 400 g)
¼ de c. c. de cannelle
5 dl de bouillon de bœuf
sel, selon goût
4 c. s. de demi-crème acidulée

Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle. Faire revenir l'oignon, l'ail et le piment. Ajouter le poivron, les pommes de terre et les haricots, faire revenir un instant. Ajouter les tomates et la cannelle, verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter la viande, laisser mijoter env. 15 min à couvert, rectifier l'assaisonnement en sel. Dresser la soupe, répartir dessus la demi-crème acidulée.

Portion: 549 kcal, lip 20 g, glu 56 g, pro 36 g

36 g
de protéines
par personne

Version
végétarienne

Remplacez la viande hachée par un substitut végétarien. Nous avons apprécié la viande hachée à base de plantes proposée par The Green Mountain.

Salade de chou-fleur et œuf

 15 min + 20 min au four  végétarien  minceur  sans gluten

Pour 2 personnes

500 g de chou-fleur
1 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 220° C. Couper le chou-fleur en petits bouquets, mélanger dans un grand bol avec huile, sel et poivre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson: env. 20 min au milieu du four. Retirer.

1 orange bio
1 c. c. de moutarde mi-forte
1 c. s. d'huile d'olive
180 g de yogourt nature
½ c. c. de sel
un peu de poivre
½ bouquet de persil

Râper la moitié du zeste d'orange, presser 2 c. s. de jus, mélanger les deux dans un saladier avec moutarde, huile, yogourt, sel et poivre. Ciseler le persil, ajouter, mélanger.

4 œufs durs
1 c. s. de câpres
20 g de mélange de graines

Écaler les œufs et les couper en deux, dresser avec le chou-fleur. Arroser d'un filet de sauce, égoutter les câpres, en parsemer la salade avec le mélange de graines.

Portion: 434 kcal, lip 30 g, glu 13 g, pro 25 g

25 g
de protéines
par personne



20 g
de protéines
par personne

Good to know

Sources de protéines végétales

Voici un aperçu des meilleures sources de protéines végétales:

100 g de graines de lupin	42 g
100 g de lentilles jaunes	24 g
100 g de haricots rouges	24 g
100 g de lentilles Beluga	23 g
100 g de lentilles rouges	23 g
100 g de haricots blancs	23 g
100 g de haricots noirs	22 g
100 g de pois chiches	19 g
100 g de tempeh	16.5 g
100 g de tofu	14 g

Salade caprese aux flageolets

🕒 20 min 🌱 végétarien ⚖️ minceur 🚫 sans gluten 🥗 low-carb

Pour 2 personnes

2 c. s. de vinaigre balsamique blanc	Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile dans un saladier, saler et poivrer la vinaigrette.
2 c. s. d'huile d'olive	
¼ c. c. de sel	
un peu de poivre	

4 échalotes	Peler les échalotes et les couper en fines rouelles. Couper les tomates cerises en deux, incorporer les deux à la vinaigrette. Rincer les flageolets et les égoutter, incorporer aux tomates avec la mozzarella et les olives, saler, poivrer. Effeuilier le basilic, parsemer.
300 g de tomates cerises	
½ boîte de haricots verts (flageolets, d'env. 435 g)	
150 g mozzarellas mini	
75 g d'olives noires dénoyautées	
¼ c. c. de sel	
un peu de poivre	
1 bouquet de basilic	

Portion: 489 kcal, lip 35 g, glu 19 g, pro 20 g

Salade Parmentier au thon

 40 min  minceur

Pour 2 personnes

400 g de pommes de terre à chair ferme
eau salée, bouillante

Cuire les pommes de terre al dente env. 30 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Les peler encore chaudes, couper en rondelles, mettre dans un saladier.

1½ dl de bouillon de légumes,
très chaud

Verser le bouillon sur les pommes de terre et laisser reposer un instant.

1 c. s. de moutarde à l'ancienne
2 c. s. de vinaigre de vin blanc
2 c. s. d'huile d'olive ou de colza
180 g de yogourt nature

Mélanger moutarde, vinaigre, huile et yogourt. Tailler le concombre en bâtonnets, couper les tomates en deux, ajouter le tout aux pommes de terre, mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement, dresser. Égoutter le thon, répartir dessus, ciseler la ciboulette, parsemer.

1 concombre (d'env. 350 g)
250 g de tomates cerises
sel, poivre, selon goût

1 boîte de thon au naturel
(d'env. 200 g)

1 botte de ciboulette

Préparation à l'avance: salade sans le concombre et les tomates env. 1 jour avant. Ajouter le concombre et les tomates au moment de servir, sinon la salade sera détrempée. Et cela permet de mieux l'emporter.

Portion: 446 kcal, lip 17g, glu 38g, pro 30g



Salade multicolore et mousse de truite

🕒 20 min 🍴 minceur

Pour 2 personnes

1 citron bio
 ½ c. s. d'huile de colza ou d'olive
 ¼ c. c. de sel
200 g de chou-rave
200 g de carottes
1 poivron rouge
100 g de tomates cerises
2 brins de menthe
10 g de cacahuètes salées

Râper la moitié du zeste de citron, presser 2 c. s. de jus, mélanger les deux avec l'huile et le sel dans un saladier. Peler le chou-rave et les carottes, couper en lanières avec le poivron. Couper les tomates en deux et la menthe grossièrement, mettre le tout dans la vinaigrette, mélanger. Parsemer de cacahuètes.

140 g de fromage frais au raifort
 (p. ex. Cantadou)
1 c. s. de jus de citron
1 c. s. d'eau
200 g de filets de truite fumés
2 brins d'aneth
50 g de pain (p. ex. Pagnol)

Lisser le fromage frais avec le jus de citron et l'eau. Couper les filets de truite en morceaux, ciseler l'aneth, incorporer ensemble. Couper le pain en tranches, répartir la mousse dessus, servir avec la salade.

Portion: 551kcal, lip 31g, glu 30g, pro 34g

34 g
de protéines
par personne





Mythe 1

Les protéines animales valent mieux que les protéines végétales

La valeur biologique des protéines indique la quantité de protéines corporelles pouvant être formées à partir de protéines alimentaires. Les protéines animales ont en général une haute valeur. Mais les protéines végétales fournissent aussi tous les acides aminés essentiels. Le soja a même une valeur plus élevée que la viande de bœuf.

Mythe 2

La viande est plus riche en protéines que les aliments d'origine végétale

Les sources de protéines végétales sont nombreuses. Lupin, graines de courge, seitan, graines de chanvre, noix, tempeh, graines de chia, tofu et autres légumineuses (par ex. lentilles, pois chiches) sont d'excellentes sources. 100 g de seitan contiennent notamment plus de protéines que la même quantité de viande ou de poisson.



Mythe 4

Les protéines en poudre valent mieux que les protéines issues de l'alimentation

Il est vrai qu'un shake protéiné a une teneur élevée en protéines. Les protéines en poudre sont prises comme un complément alimentaire, par exemple sous la forme d'un shake à l'heure du goûter. Mais les aliments riches en protéines doivent se retrouver dans notre assiette à chaque repas.



Top neuf des mythes sur les protéines

Nous démêlons le vrai du faux et mettons fin aux idées reçues sur les protéines. Préparez-vous à réviser neuf grands mythes à ce propos.

Mythe 3

Les protéines servent à prendre du muscle - même chez les femmes

Oui et non. Les protéines sont des éléments constitutifs importants pour les muscles. Toutefois, on ne prend pas automatiquement du muscle en consommant beaucoup de protéines. La masse musculaire se développe grâce à l'entraînement et à une alimentation riche en protéines.



Mythe 5

Les protéines ne sont importantes que pour les sportifs

Les sportifs ont des besoins accrus en protéines (pour la construction musculaire et la récupération après l'entraînement), mais celles-ci sont aussi importantes pour les non-sportifs. Le corps a besoin de protéines pour les os, les cheveux, les ongles et les organes.



Mythe 6

Les protéines, c'est mauvais pour les reins

La dégradation des acides aminés des protéines produit de l'ammoniaque. Celle-ci est convertie en urée pour être éliminée par les urines. Lorsque nous consommons beaucoup de protéines, les reins doivent travailler davantage. Si les reins sont en bonne santé, il suffit de boire suffisamment. Seules les personnes avec des problèmes rénaux doivent faire attention à leur consommation de protéines.

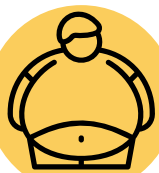


Mythe 7

Les protéines aident à perdre du poids

Si c'était si simple! Pour perdre du poids, il faut un bilan énergétique négatif: l'organisme doit recevoir moins d'énergie qu'il n'en dépense.

Le sport est donc aussi important qu'une alimentation saine. Les protéines peuvent toutefois aider à maigrir: les aliments riches en protéines comme le poisson et la volaille, les légumineuses et les produits laitiers pauvres en matières grasses rassasient longtemps et stabilisent le taux de glycémie.



Mythe 8

Manger trop de protéines, ça fait grossir

Ce n'est pas le cas. Mais à la fin de la journée, c'est le bilan calorique qui compte. Les protéines fournissent aussi des calories. Si l'on en consomme plus que l'on n'en brûle, on peut grossir. Un apport excessif en protéines conduit le corps à les transformer en glucose puis en glucides.



Mythe 9

Plus on mange de protéines, mieux c'est

Pas vraiment. Il est conseillé de consommer au moins 0,8 gramme de protéines par kilo de poids corporel, mais au maximum 2 grammes. Pour le groupe d'âge 50+, les recommandations nutritionnelles sont de 1 à 1,2 g.

Des questions



Nos spécialistes vous répondent

Kurt M. (53) de Kőniz

Je participe cet hiver à un marathon de ski de fond. Comment puis-je m'alimenter de manière idéale avant et après la compétition?

Avant la compétition, il est important de faire le plein d'énergie. Une à deux semaines avant le marathon, mangez équilibré et consommez suffisamment de glucides. Voici de bonnes sources de glucides: pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, légumineuses comme les pois chiches et les haricots.

Le jour de la compétition, il est conseillé de prendre un repas plus important, composé principalement de glucides, environ 4 heures avant l'événement sportif. Une heure avant la compétition, vous pouvez encore prendre des forces en mangeant une banane, des fruits secs, un yaourt aux fruits ou des galettes de riz/maïs au miel.

Après le marathon, les glucides aident à mieux récupérer. Privilégiez également les protéines, elles sont tout aussi importantes. Les boissons sportives protéinées, les yaourts aux fruits, les galettes de riz avec du cottage cheese, les petits pains sans gluten avec un peu de viande maigre ou les plats à base d'œufs comme les omelettes aux légumes ou les pancakes avec de la compote de fruits vous fourniront l'apport en protéines nécessaire.



Christian Riedi, entraîneur personnel, MAS Health & Fitness, physiothérapeute du sport diplômé, GRAF tut gut, Lucerne

Astrid L. (55) du Toggenburg

Je fais beaucoup de sport et je mange végane. J'ai entendu dire que les protéines végétales étaient moins bien assimilées. Quelles sont les sources de protéines végétales que vous recommandez et comment peut-on améliorer leur absorption?

Les protéines végétales sont effectivement moins bien assimilées par l'organisme que les protéines d'origine animale.

En raison de substances dites antinutritionnelles, présentes notamment dans les légumineuses, l'absorption intestinale des protéines peut être inhibée. Contrairement aux protéines animales, les protéines végétales ont en outre un profil en acides aminés incomplet, à quelques exceptions près comme le soja et le lupin. Les acides aminés, éléments de base des protéines, sont d'une grande importance pour l'organisme. Notre corps en fabrique certains, mais il n'est pas capable de synthétiser tous les acides aminés essentiels, qui doivent donc être apportés directement par l'alimentation. Une combinaison intelligente permet de couvrir sans problème les besoins en acides aminés essentiels. La combinaison de légumineuses et, en cas de maladie coeliaque, de céréales sans gluten est particulièrement efficace. Les plats à base de maïs et de haricots ou de soja associés à du riz ou des pommes de terre en sont des exemples typiques.



Wina Fontana, diététicienne

Carina B. (49) de St-Gall

Je ne fais pas de sport, je n'aime pas ça. Quelles alternatives recommandez-vous pour faire plus d'exercice au quotidien?

L'Organisation mondiale de la santé recommande 150 minutes d'activité physique par semaine, que vous pouvez facilement intégrer dans votre quotidien. En dehors du sport, beaucoup d'activités ont des effets positifs sur la santé. Les possibilités sont multiples, du ménage au jardinage, en passant par la marche et les montées d'escalier, par exemple. Chaque minute fait du bien à l'organisme et fait travailler les muscles. Un grand classique pour exercer rapidement l'équilibre est de se brosser les dents sur une jambe. On peut aussi descendre du bus un arrêt plus tôt et faire le reste du trajet à pied. Il serait encore mieux de faire tout le trajet à pied ou à vélo. Certaines personnes se servent d'applications ou d'appareils techniques comme les podomètres ou les montres intelligentes pour un suivi de leur activité physique quotidienne.



Aaron Haslbauer, scientifique du sport, Basel Mobility Center

Pascal Z. (52) de Lucerne

Mon intolérance au lactose limite fortement le choix de produits laitiers. J'aimerais boire du petit-lait de temps en temps, mais je ne le tolère pas. Avez-vous des idées pour remplacer le petit-lait afin de consommer plus de protéines?

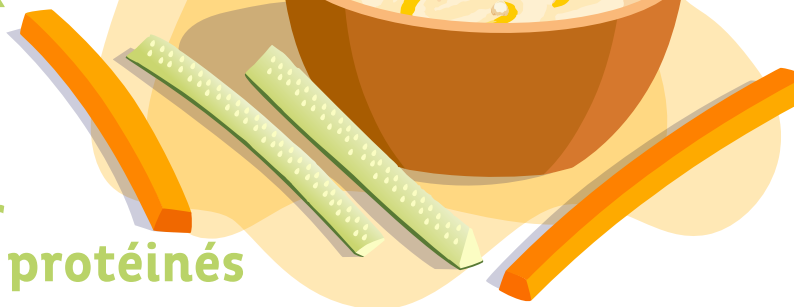
Comme le petit-lait frais contient presque autant de lactose que le lait, vous ne le supportez pas. Mais le petit-lait n'est pas une très bonne source de protéines. Il contient 1,8 gramme de protéines pour 200 millilitres. En comparaison, on trouve 6,4 grammes de protéines dans la même quantité de lait et 10 grammes de protéines dans 30 grammes de fromage à pâte dure. Dès lors, pour manger davantage de protéines, il vaut mieux privilégier les fromages à pâte dure sans lactose ou les produits laitiers sans lactose. Il est conseillé de consommer trois portions de produits laitiers par jour. L'isolat de protéines de lactosérum, disponible dans le commerce sous le nom de protéines «Whey», ne contient pas de lactose et peut servir de complément si vous ne pouvez pas couvrir vos besoins en protéines avec des aliments. Ne le confondez pas avec le lactosérum en poudre ou le lactosérum doux en poudre, qui contiennent du lactose. Vous pouvez donc profiter d'une boisson protéinée à base de petit-lait sans lactose.



Nicole Schregenberger,
responsable thérapie nutritionnelle,
Département universitaire de médecine
gériatrique FELIX PLATTER

Un coup de pouce

pour les petits creux



5 super snacks protéinés

Envie de grignoter? Ou vous avez un petit creux pendant une longue balade? Ces cinq idées de snacks fournissent des protéines en moins de deux.

Houmous et bâtonnets de légumes

Composée d'une purée de pois chiches et de sésame, d'huile d'olive, de citron et d'épices, cette spécialité orientale a depuis longtemps conquis nos cuisines et nos papilles. En raison de ses acides gras polyinsaturés, le houmous est meilleur que les dips traditionnels.

Graines de courge

En plus d'être riches en protéines, elles contiennent des micronutriments essentiels et du zinc.

Babeurre

Parfait pour les petits creux, le babeurre fournit de bonnes protéines ainsi que du potassium, du calcium, du magnésium et du fer.

Œufs pique-nique

Les œufs cuits peuvent être conservés pendant quelques semaines. Il suffit de les écaler et de les déguster. Pour en savoir plus sur les œufs, consultez la page 34.

Bâtonnets de fromage

Les fromages à pâte dure font partie des variétés de fromages riches en protéines. Ils en contiennent jusqu'à 36%. Il suffit d'en couper un morceau. Très facile à emporter, dans un film alimentaire ou du papier à fromage.

Grignoter des fruits à coque

Les fruits à coque sont des sources saines de protéines. Ces concentrés énergétiques contiennent diverses quantités de protéines. Les cacahuètes (en fait des légumineuses) atteignent le chiffre impressionnant de 25 g de protéines pour 100 g. Elles se placent en tête. Les graines de courge fournissent 19 g de protéines pour 100 g. Avec 20 g de protéines pour 100 g, les amandes sont également un snack protéiné sain.

Duos gagnants

L'organisme absorbe mieux les protéines végétales lorsqu'elles sont consommées en combinaison avec certains nutriments. Ainsi, le maïs et les haricots constituent une combinaison idéale. En effet, les haricots contiennent un excédent de lysine (acide aminé), alors que c'est l'inverse pour le maïs. Comme les deux se complètent parfaitement, le corps assimile très bien les protéines. Voici deux autres tandems efficaces: l'œuf et la pomme de terre, le fromage blanc et la pomme de terre.

L'actualité sciences



• La leucine - un carburant idéal pour les muscles

Présente dans divers aliments, la leucine fait partie des acides aminés essentiels. Les muscles en ont tout particulièrement besoin: la leucine stimule le développement musculaire et inhibe la dégradation des protéines musculaires. Renforcer les muscles permet d'améliorer les performances et de prévenir les blessures. Une étude menée en Europe au sein d'établissements médico-sociaux a montré que les pensionnaires, sans aucun entraînement, avaient augmenté leur masse musculaire de 250 grammes, après avoir consommé chaque jour durant 13 semaines une boisson à base de protéines de lactosérum enrichie en leucine.

Les personnes de 60 ans et plus devraient consommer 5000 milligrammes de leucine par jour. La meilleure source de leucine est le parmesan, avec 3500 milligrammes pour 100 grammes. Les cacahuètes, les amandes, la viande, le foie, le thon, le flétan, les lentilles, les pois ou les fèves de soja sont aussi riches en leucine.

En principe, une alimentation équilibrée permet de garantir un apport journalier suffisant en L-leucine.

• Astuce saine: la boisson aux protéines de lactosérum

Les personnes âgées ont des besoins nutritionnels spécifiques. En raison de la fonte musculaire, elles brûlent environ un quart de calories en moins. Les aliments doivent donc être moins caloriques, mais très riches en nutriments. Par conséquent, les personnes âgées devraient consommer des protéines et des aliments riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments, tout en évitant autant que possible les calories vides comme le sucre.

Comme l'élasticité de l'estomac diminue avec l'âge, il peut être utile de recourir aux compléments alimentaires sous forme liquide. En effet, l'estomac des seniors tend à se remplir plus rapidement et à se vider plus lentement. Il en résulte une diminution de la sensation de faim. Une boisson à base de protéines de lactosérum est idéale pour cela. Elle permet d'ingérer beaucoup de nutriments dans peu de liquide afin d'éviter toute sensation de satiété qui empêcherait une prise alimentaire régulière.

• Un trio de choc

Combiner un régime de vitamines D et d'acides gras oméga-3 avec un entraînement musculaire permet de réduire fortement le risque de cancer. C'est ce que révèle l'étude DO-HEALTH, la plus vaste étude sur le vieillissement jamais menée en Europe, qui a été publiée en avril 2022. Selon l'équipe de chercheurs, dont le professeur Dr. med. Reto W. Kressig fait partie, les trois composantes en question influent diversement sur les mécanismes liés au développement d'un cancer. Alors que la vitamine D entrave la croissance de cellules cancéreuses, les acides gras oméga-3 réduisent les inflammations et l'activité physique favorise la mort des cellules cancéreuses. Pour la première fois, l'étude a pris en compte les mécanismes complémentaires de ces substances, au lieu de les évaluer séparément comme jusqu'à présent. Une supplémentation quotidienne en vitamine D et en oméga-3 associée à un simple entraînement musculaire à domicile a fait baisser de 61% les nouveaux cas de cancers invasifs.

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*Participez
vous aussi!*



PRO SENECTUTE

Infoline

058 591 15 15



Découvrez de nombreuses
activités près de chez vous.
prosenectute.ch/recherche-cours

Savourez le bio à l'état pur.

La meilleure qualité bio
depuis 30 ans.



naturaplan



Le bio, c'est dans notre nature.

coop

Pour moi et pour toi.