

TOUT SAVOIR SUR LES PROTEINES



LES PROTEINES, QU'EST CE QUE C'EST

La proteine est un nutriment qui est composé d'acides aminés

LES 10 RÔLES DE LA PROTEINE

RÔLE STRUCTURAL

Alimenter les os, les muscles,
les tendons, la peau

REGULATION PRESSION ONCOTIQUE

Pression responsable
des échanges d'eau

RÔLE CATALYTIQUE

Augmenter toutes les réactions
métaboliques de l'organisme

RÔLE DU MOUVEMENT

Les protéines sont responsables
du mouvement (marcher, courir...) Elles
sont provoquées par l'actine et la myosine

RÔLE DE TRANSPORT

Grâce à l'hémoglobine et au
cholestérol

RÔLE IMMUNITAIRE

Avec les globules blancs

RÔLE DE TRANSPORT D'INFORMATION

Avec les synapses qui font passer
les messages nerveux

RÔLE HORMONAL

Notamment l'insuline

LE GÉNOME

Représenté par le brain d'ADN
qui représente également la vie

RÔLE ÉNERGETIQUE

Les protéines apportent de l'énergie,
1g proteine = 4kcal

LES DIFFÉRENTES, PROTÉINES

Il existe 2 types de protéines



LES PROTÉINES
ANIMALES

LES PROTÉINES
VÉGÉTALES



Les protéines végétales possèdent un **facteur limitant**, il y **manque un acide aminé essentiel** que notre corps ne peut pas produire et qu'il faut impérativement **apporter par l'alimentation**

Mais on peut combler ce manque en **couplant 2 aliments d'origine végétale**, on appelle ça la **complémentarité fonctionnelle**

Si tu es vegan tu peux donc **coupler 2 aliments** (*exemple maïs, haricots rouges*) pour avoir des protéines d'aussi bonne qualité que les **protéines animales**

COMBIEN FAUT-IL, DE GRAMMES DE PROTÉINES

PAR JOUR

POUR CALCULER SIMPLEMENT



Les protéines doivent apporter
entre **11 et 15%** du
total calorique journalier

SPORTIF D'ENDURANCE

Besoin de **1,5 jusqu'à 1,8g de protéines par kilos poids de corps**

Exemple: Tu fais du sport d'endurance tu pèse 70kg tu fais 70x1,5 et tu obtiens le taux de protéines que tu dois consommer dans la journée

SPORTIF DE FORCE

Besoin de **1,5 jusqu'à 1,8g de protéines par kilos poids de corps**

Si tu montes à 3g il ne faut pas le faire sur plus de 6 mois

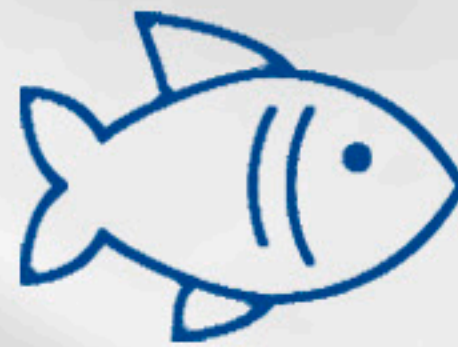
POUR TOUT LE MONDE

Besoin de **1,2 jusqu'à 1,5g de protéines par kilos poids de corps**

OÙ TROUVER, DES PROTÉINES



**DANS LA
VIANDE**



**DANS LE
POISSON**



**DANS LES
OEUFS**



**DANS LES
FÉCULENTS**



**DANS LES
PRODUITS LAITIERS**



**DANS LES
VÉGÉTAUX**

POURQUOI IL Y A T-IL, DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Pour ma part je trouve **2 choses intéressantes** chez les compléments alimentaires

1 SI TU FAIS DU SPORT

Car c'est intéressant d'apporter de la protéine après sa séance c'est la fenêtre anabolique

2 SI TU VEUX AUGMENTER TES APPORTS EN PROTÉINES

Si par exemple tu es vegan pour apporter toutes les protéines donc tu as besoin, ou si tu es en déplacement

MAIS LES PROTÉINES EN POUDRE NE REMPLACENT PAS UN VRAI REPAS !

Et ne te fais pas avoir il n'y a pas de protéine spécialement pour les femmes, les protéines sont pour les hommes comme pour les femmes

Et fais également très attention à la composition, essaye d'éviter ceux qui ont de l'acésulfame K, l'aspartame ce sont des additifs qui vont modifier ta flore intestinale sur le long terme

**REJOINS MOI SUR
LES RÉSEAUX**



[kevlaar_diet](https://www.instagram.com/kevlaar_diet)



[kevlaardiet.com](https://www.kevlaardiet.com)

