

# PROTEINES

## OBJECTIF

Consommer la quantité de protéines la plus adaptée à votre fonction rénale et à votre traitement : **"ni trop, ni trop peu"**.


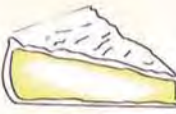

Pour une journée

## POUR COMPRENDRE

- Les protéines apportées par les aliments sont indispensables pour la fabrication, l'entretien, le renouvellement et le fonctionnement des tissus de l'organisme. Les besoins varient selon le degré de fonctionnement des reins et/ou les étapes du traitement.
- L'utilisation des protéines par l'organisme produit des déchets (urée). Le taux d'urée dans le sang reflète la consommation de protéines, le taux de créatinine en est indépendant.

## EQUIVALENCES PROTIDIQUES

**100g**  **= 2**  **= 120g**  **= 20g**  
Viande Oeufs Poisson de protéines

**150ml**  **= 25g**  **= 1**  **= 5g**  
Lait Fromage Yaourt de protéines

**70g**  **= 6**  **= 60g**  **= 250g**  **= 5g**  
Pain Tranches de biscotte Céréales Pommes de terre de protéines

# PROTEINES

## LES PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE ont la meilleure valeur biologique (l'équilibre des acides aminés est satisfaisant)

- **150 ml** de lait
  - **1** yaourt de 125 g
  - **100 g** de fromage blanc
  - **60 g** de petit suisse
  - **150 g** d'entremet au lait
  - **30 g** de fromage type camembert, chèvre, bleu...
  - **20 g** de fromage type gruyère, parmesan...
- 
- **100 g** de viande : volaille, lapin, bœuf, agneau, porc, jambon...
  - **120 g** de poisson
  - **2** gros œufs de poule
  - **100 g** de moules décortiquées
  - **100 g** de crevettes décortiquées
  - **14** crevettes bouquet ou 20 huîtres

**5g**  
de protéines

**20g**  
de protéines

## LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE (complètent l'apport journalier)

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

**5g**  
de protéines

