

## Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif  
3-5 rue de Metz  
75010 Paris  
Tél.: 01 48 01 93 08  
dietetique@renif.fr  
www.renif.fr

## Les protéines



## Leurs rôles

Ce sont des éléments indispensables à la fabrication, l'entretien et le renouvellement des cellules de notre corps, et en particulier des muscles.

Elles ont également un rôle dans la synthèse des hormones. Elles participent au bon fonctionnement des tissus, des organes et du système immunitaire.

## Les sources

Les protéines sont une partie des aliments. Certains en contiennent plus que d'autres.

Elles sont d'origine animale présentes dans les viandes et les charcuteries ; les poissons, les fruits de mer et les crustacés ; les oeufs ; le lait et ses dérivés (laitages et fromages).

Elles sont d'origine végétale présentes dans les céréales (riz, blé, maïs, quinoa...) et leurs dérivés (pain, biscottes, pâtes, semoule, farine...) ; les légumineuses (lentilles, flageolets, pois cassés, haricots secs, fèves...) ; la pomme de terre ; le soja et ses dérivés (tofu, yaourts et desserts au soja...).

## Les protéines et les reins

Lors de la digestion, une partie des protéines alimentaires est dégradée en urée qui est filtrée par les reins et éliminée dans les urines. Plus il y a de protéines alimentaires ingérées, plus il y a d'urée urinaire.

Avec une insuffisance rénale, cette élimination diminue et l'urée sanguine augmente.

Pour ces raisons, et pour ne pas accentuer le travail des reins, il est recommandé de contrôler les apports en protéines en les diminuant si nécessaire. Cependant, une restriction excessive peut entraîner une dénutrition et une fatigue musculaire.

**En bref, les protéines c'est : ni trop, ni trop peu.**

L'apport en protéines doit être adapté à vos besoins par votre médecin ou votre diététicien.

## En pratique

**Un système d'équivalences permet de varier son alimentation au quotidien.**

### Les protéines d'origine animale

**On trouve en moyenne 10 g de protéines dans :**

- 50 g de viande blanche ou rouge
- 50 g de jambon\*
- 50 g de poisson
- 10 huîtres (n°3)\*
- 50 g de crevettes cuites décortiquées\*
- 2 petits œufs
- 250 ml de lait (entier, demi-écrémé ou écrémé)
- 100 g de fromage blanc
- 2 petits suisses de 60 g
- 30 g de fromage à pâte cuite (emmental, comté, tome...)\*
- 40 g de fromage à pâte fermentée (camembert, brie, munster...)\*

### Les protéines d'origine végétale

**On trouve en moyenne 5 g de protéines dans :**

- 5 biscottes\*
- 60 g de pain (1/4 de baguette)\*
- 3 tranches d'un petit pain de mie\*
- 50 g de céréales pour petit déjeuner\*
- 250 g de féculents cuits (pâtes, semoule, riz)
- 100 g de légumes secs cuits (lentilles, flageolets, pois cassés...)\*\*
- 150 g de maïs
- 50 g de tofu

\* Riche en sel, à consommer avec modération

\*\* Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium