



# 3 priorités nutritionnelles qui accompagnent l'avancée en âge

1. Manger de tout, sans restriction, régulièrement, en quantités adaptées et avec plaisir.



2. Hydratation optimale tout au long de la journée



3. Priorité aux protéines animales et végétales

Repère : env.

1 g de protéines/kg de poids/jour  
(60 à 80 g/jour selon le poids)

👉 Astuce : pour profiter des bienfaits des protéines végétales, elles doivent être associées de façon complémentaires : une légumineuse + une céréale (lentille/riz ou haricot/maïs ou pois chichi/semoule...)

Pour les repas principaux, 1 portion d'environ 20 g de protéines animales ou végétales équivaut à :



env. 1 steak ou 1 morceau de poisson ou 2 œufs ou 2 tr. de jambon, rôti...

Ou



env. 1 petit pain ou 2 à 3 pommes de terre ou 1 bol de riz, pâtes...



Associés à 1 assiette de lentilles ou pois chiches ou haricots rouges..

Les protéines aident à entretenir la masse musculaire qui a tendance à s'appauvrir avec l'âge. Des apports en protéines suffisants, associés à une activité physique régulière sont indispensables pour maintenir le capital santé et limiter les risques de chute et de perte d'autonomie.

Pour compléter au moment des collations, desserts... 1 portion d'environ 5 à 8 g de protéines équivaut à :



1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 2 petits-suisses

1 morceau/1 tranche de fromage, 1 poignée de fromage râpé

