



SAVOUREUX. POLYVALENT. NUTRITIF.

Le dindon élevé au Canada est LA protéine énergétique par excellence

COMBIEN DE PROTÉINES VOUS FAUT-IL CHAQUE JOUR?

Le dindon regorge de protéines! Chaque portion de 100 grammes de dindon contient environ 30 grammes de protéines de qualité qui contribuent à faire qu'on se sente plein d'énergie et rassasié, et aussi à tonifier et maintenir les muscles en bonne santé.

- **L'apport quotidien en protéines recommandé pour les adultes est 0,8g/kg**, quantité minimum de protéines nécessaire pour assurer les fonctions de l'organisme et éviter les carences. Cela voudrait donc dire 56 grammes de protéines par jour pour une personne qui pèse 70 kg/154 lb.
- Selon des travaux de recherche récents, il semblerait que pour être en excellente santé, il faille manger **de 20 à 30 grammes de protéines à chaque repas.**

<p>Les protéines consolident la musculature. Elles aident à constituer et entretenir la masse musculaire pour rester fort.</p>	<p><i>Manger un casse-croûte contenant des protéines (du dindon par ex.) dans les deux heures qui suivent l'exercice peut optimiser la réparation et la croissance des muscles.</i></p>
<p>Les protéines aident à conserver la force en vieillissant. On recommande de consommer plus de protéines pour garder les muscles en bonne santé (on perd petit à petit de la masse musculaire) et rester fort en vieillissant.</p>	<p><i>Manger du dindon au petit déjeuner est nouveau pour vous? Vous pouvez mettre vos restes de dindon dans une omelette, enrouler du dindon haché dans un burrito ou accompagner vos œufs de saucisses de dindon maigres.</i></p>
<p>Les protéines contribuent à la santé du système immunitaire. Elles aident le corps à fabriquer des anticorps pour lutter contre les infections comme le rhume et la grippe.</p>	<p><i>Prévoyez d'avoir au moins un aliment riche en protéines à chaque repas – petit déjeuner, repas de midi et du soir – et casse-croûte.</i></p>
<p>Les protéines aident à gérer le poids. Manger plus de protéines et être actif aide à entretenir les muscles (avec plus de muscles, on brûle plus de calories) et à régler l'appétit, ce qui est important pour avoir un poids santé.</p>	<p><i>Les protéines peuvent vous aider à combattre les fringales. En mangeant des protéines aux repas, vous vous sentirez rassasiés plus longtemps et pourrez donc gérer vos envies de grignoter.</i></p>



Pourquoi le dindon est-il LA protéine énergétique par excellence?

- Chaque bouchée de dindon est une excellente source de protéines de qualité; une portion (100 grammes) de dindon vous fournit environ 30 grammes de protéines.
- En mangeant de 20 à 30 grammes de protéines à chaque repas, vous vous sentirez pleins d'énergie et rassasiés, et vos muscles n'en seront que plus heureux. Manger du dindon est un moyen délicieux et nutritif de vous procurer les protéines dont vous avez besoin.
- Le dindon vous offre des protéines maigres; la viande blanche est considérée comme un choix peu gras.
- Le dindon est riche en éléments nutritifs comme le zinc (pour un système immunitaire sain), la vitamine B12 (pour un système nerveux sain – le circuit électrique de votre organisme) et le sélénium (pour une peau saine).
- Vous trouverez d'autres informations et conseils sur le dindon, LA protéine énergétique par excellence, à : <http://www.dindoncanadien.ca/nutrition/tout-sur-les-protéines/>.



Chili fumé au dindon et lentilles



Salade de pomme, grains de blé et dindon



Salade chaude de dindon et légumes-racines avec vinaigrette au fromage de chèvre



Omelette au dindon et aux lentilles hyperprotéique

Références :

Institute of Medicine. Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington: National Academies Press, 2006.

Gilbert JA et al. Effects of proteins from different sources on body composition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2011 Sep;21 Suppl 2:B16-31.

Phillips SM, Chevalier S, Leidy HJ. Protein "requirements" beyond the RDA: implications for optimizing health. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(5):565-572.