



Publié sur *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

[Accueil](#) > Les protéines

Share this Article

X



Les protéines

Les protéines jouent un rôle essentiel pendant la grossesse car elles servent à la « construction » du bébé. Faut-il en consommer plus pendant ces neuf mois, et quelles sont les meilleures sources ?

<https://www.nestlebaby.be/fr/grossesse-protéines> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Les protéines

Les protéines jouent un rôle essentiel pendant la grossesse car elles servent à la « construction » du bébé. Faut-il en consommer plus pendant ces neuf mois, et quelles sont les meilleures sources ?

Jeudi, 10 décembre, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

A quoi servent les protéines ?

Les protéines sont importantes pour la construction et le renouvellement des cellules. Au total, pendant toute la grossesse, vous allez en utiliser plus de 925 g. Pour avoir un ordre d'idée, cela représente par exemple plus de 3 kilos de steak (répartis, bien entendu, tout au long de la grossesse) !

Dès les premières semaines de grossesse, le corps de la maman s'adapte afin de préserver son stock, et de mettre de côté ce qu'il faut pour le fœtus. La quantité de protéines utilisée par le bébé augmente au fil des mois : 0.7 g/jour au premier trimestre, 3 g/jour au deuxième trimestre et 6 g/jour au troisième trimestre.

Dans mon assiette...

Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir naturellement vos **besoins en protéines** (environ 0,8g/kg/jour). Mais attention, pas les calories ou les lipides contenus dans les deux énormes steaks que vous venez d'engloutir ! Une bonne ligne de conduite serait donc de limiter les excès.

Il existe deux sortes de protéines :

- **les protéines animales**, contenues dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les laitages...
- **les protéines végétales**, issues des céréales (riz, blé, maïs, avoine, orge...) et des légumineuses (soja, lentilles, fèves, haricots secs...). Elles sont dites « incomplètes » car elles ne contiennent pas tous les acides aminés indispensables, contrairement aux protéines animales. Ainsi, les légumineuses sont pauvres en méthionine mais riches en lysine. Pour les céréales, c'est l'inverse. En associant les deux, elles se complètent ! Le bon ratio : 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses.

Nos astuces pratiques

- Pour combler vos **besoins en protéines**, vous pouvez manger chaque jour 100 à 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs + 3 ou 4 portions de laitages (verre de lait, yaourt, fromage blanc, fromage...).
- Alternez les sources de **protéines animales** : un jour du poisson, le lendemain de la viande, le surlendemain des œufs...
- Consommez également chaque jour des **protéines végétales**.
- Jouez la complémentarité entre les **protéines animales** et les **protéines végétales**. Lors des repas où vous ne mangez pas de viande, mettez au menu une assiette de riz et lentilles, ou un plat de couscous et pois chiches...

Si vous êtes **végétarienne**, pensez à consommer suffisamment de poisson, d'œufs et de produits laitiers. Certaines végétariennes suppriment également le poisson : il faudra donc qu'elles se rattrapent sur les œufs et les produits laitiers. Les jours où vous ne mangez pas de poisson, associez les céréales et les légumineuses afin de combler vos apports en acides aminés. Pour éviter les carences en fer (dont la viande est la principale pourvoyeuse), misez sur les autres sources : œufs, légumes secs, légumes à feuilles verts, fruits secs... Et associez-les avec des aliments riches en vitamine C, qui favorise l'absorption du fer.

Si vous êtes **végétalienne**, c'est-à-dire que vous ne consommez aucun aliment d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers), les risques de carences en protéines mais aussi en fer et vitamine B12 sont plus importants. Il est, dans ce cas, préférable de consulter un médecin ou un nutritionniste qui pourra vous conseiller.

Le saviez-vous ?

Les aliments protéiques apportent aussi souvent des matières grasses mais pas toutes de la même qualité. A privilégier : les oméga-3 qui participent au développement visuel du fœtus . On les trouve notamment dans les poissons gras : maquereaux, sardines, thon, saumon.

[Lire plus](#) ^[6]

URL source: <https://www.nestlebaby.be/fr/grossesse-proteines>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.be/fr/grossesse-proteines>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/fr/grossesse-proteines&media=https://www.nestlebaby.be/sites/g/files/sxd1076/f/styles/thumbnail/public/topic-pages/eiwitten-voeding-zwangerschap.jpg&description=Les protéines>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Les%20prot%C3%A9ines%20&url=https%3A//www.nestlebaby.be/fr/grossesse-proteines>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/fr/grossesse-proteines>

[5] <https://www.nestlebaby.be/fr/printpdf/8316>

[6] <https://www.nestlebaby.be/fr/javascript%3A%3B>