

Fiche pratique : équivalences protéines

Repère simple

Une portion de protéines correspond environ à :

- 100 à 120 g de viande ou volaille
- OU 120 à 150 g de poisson
- OU 2 œufs
- OU une alternative végétale équivalente

Sources de protéines animales

Aliments	Portion équivalente	Repère visuel
Poulet / dinde	100-120 g	1 filet / 1 escalope
Steak haché 5%	100 g	1 petit steak
Jambon blanc	2 tranches	2 tranches standard
Poisson blanc	120-150 g	1 pavé / 1 filet
Saumon / truite	120 g	1 pavé moyen
Thon au naturel	100 g	1 petite boîte
Sardines	1 boîte moyenne	1 boîte
Œufs	2 œufs	2 œufs

Sources de protéines végétales

Aliments	Portion équivalente	Repère visuel
Lentilles cuites	200 g	≈ 8 càs
Pois chiches cuits	200 g	≈ 8 càs
Haricots rouges cuits	200 g	≈ 8 càs
Pois cassés cuits	200-250 g	≈ 8-10 càs
Fèves cuites	250 g	≈ 10 càs
Tofu ferme	150 g	≈ ½ bloc
Tempeh	150 g	≈ 1 grande tranche
Edamame	200 g	≈ 2 bols moyens

Important : les légumineuses comptent aussi comme féculents

Les lentilles, pois chiches, haricots rouges... apportent :

- des protéines
- MAIS aussi des glucides de bonne qualité

En pratique :

- 200 g de légumineuses cuites (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)
- ≈ une portion de protéines + une partie des féculents du repas.

Si la viande ou le poisson est remplacé par :

- 200 g de lentilles/pois chiches/haricots rouges,

il est souvent préférable :

- de réduire la portion habituelle de féculents d'environ moitié
- (ex : 100 g de riz/pâtes cuits → environ 50 g).

Cela permet de garder un repas équilibré tout en profitant des bénéfices des légumineuses.

Pourquoi associer les légumineuses avec des féculents ?

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) sont riches en protéines végétales, mais leurs protéines sont un peu différentes de celles des produits animaux.

Les associer avec une petite portion de céréales/féculents permet d'obtenir un apport en acides aminés plus complet et mieux équilibré.

Exemples d'associations intéressantes :

- lentilles + riz
- pois chiches + semoule
- haricots rouges + riz
- houmous + pain complet
- dhal de lentilles + riz

Rappel : l'équilibre alimentaire ne se joue pas sur un seul repas, mais se construit sur l'ensemble de la journée, de la semaine... et du mois.