



✅ **Pourquoi les protéines sont-elles essentielles ?** Les protéines sont les briques de construction de notre corps. Elles sont indispensables pour :

🍗 **Construire et réparer les muscles** : Essentielles pour les sportifs et la récupération. 🧠 **Renforcer le système immunitaire** : Elles participent à la production d'anticorps. 🧠 **Soutenir le fonctionnement du cerveau** : Favorisent la concentration et la mémoire. 🦴 **Maintenir une bonne santé osseuse** : Importantes pour la solidité des os. ⚡ **Apporter une sensation de satiété** : Aident à contrôler l'appétit et à éviter les fringales. 🌱 **Participer à la production d'hormones et d'enzymes** : Régulent de nombreuses fonctions corporelles.

📍 **Où trouver les protéines ?**

🐟 Protéines animales (Complètes, riches en acides aminés essentiels) 🍗 Viandes maigres (poulet, dinde) 🐟 Poissons et fruits de mer (saumon, thon, crevettes) 🥚 Œufs 🥛 Produits laitiers (yaourt, fromage, lait)

🌱 Protéines végétales (À associer pour un apport complet) 🌾 Céréales complètes (riz complet, quinoa, avoine) 🌱 Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges) 🥜 Fruits à coque et graines (amandes, noix, graines de chia) 🌱 Tofu, tempeh et protéines de soja

🏆 **Conseils pour un bon apport en protéines**

✅ **Varier les sources** : Alternier entre protéines animales et végétales pour un équilibre optimal. 🥗 **Associer céréales + légumineuses** : Exemple : riz + lentilles pour un apport en acides aminés complets. ⌚ **Répartir l'apport tout au long de la journée** : Chaque repas devrait contenir une source de protéines. 💧 **Bien s'hydrater** : Les protéines nécessitent de l'eau pour être bien assimilées. 🍷 **Adapter la quantité à son mode de vie** : Plus d'apport pour les sportifs ou les personnes en convalescence.

👉 **Astuce bonus** : Remplace les snacks industriels par une poignée d'amandes ou un yaourt nature pour un en-cas riche en protéines ! 🌱🦴

🍗 Un bon apport en protéines, c'est un corps plus fort, plus résistant et plus performant ! 🚀🍗