



CHOISISSEZ LE PRODUIT **NATUROEUF^{MC}**
QUI VOUS CONVIENT



Que des blancs d'œufs^{MC}
Sans cholestérol et sans gras



Omega Pro^{MC}
Fournit 125 mg d'APH et 125 mg d'AEP oméga-3 et 1 mg de lutéine par portion de 63 g



Oeuf-à-tout^{MC}
80% moins de cholestérol et de gras*
* comparé à un gros oeuf de 53 g

Que des blancs d'œufs^{MC} et Omega Pro^{MC} sont faits de blancs d'œufs purs à 100 %. Oeuf-à-tout^{MC} est un mélange de vrais blancs d'œufs et d'œufs entiers.

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Les besoins en protéines varient tout au long de la vie, selon l'âge et le sexe. Selon les recommandations en vigueur actuellement, les adultes doivent consommer de 10 à 35 % de leur apport calorique total en protéines.¹ Ce pourcentage représente environ 50 à 175 grammes de protéines pour un adulte qui consomme 2 000 calories par jour.

Le tableau 1 représente l'allocation quotidienne recommandée, ce qui équivaut à la prise minimale quotidienne, et ce, tout au long des étapes de la vie. L'allocation quotidienne recommandée par adulte est de 0,8 g de protéines de bonne qualité par kilogramme de poids corporel.¹

Les protéines de bonne qualité ont un contenu en amino-acides bien équilibré en fonction des besoins du corps humain. Les femmes enceintes et allaitantes sont celles qui ont le plus besoin de protéines.

Certains éléments actuels suggèrent que la plupart des adultes pourraient profiter d'une consommation de protéines au-dessus de l'allocation quotidienne recommandée.²

TABLEAU 1
L'ALLOCATION QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE EN PROTÉINES¹

ÉTAPE DE LA VIE ET SEXE	ÂGE	PROTÉINES (GRAMMES PAR JOUR)
Nourrissons	7 à 12 mois	11
Enfants	1 à 3 ans	13
Enfants	4 à 8 ans	19
Enfants	9 à 13 ans	34
Adolescents	14 à 18 ans	53
Adolescentes	14 à 18 ans	46
Hommes	19 ans et plus	56
Femmes	19 ans et plus	46
Femmes enceintes et allaitantes	Tous les âges	71

*Basé sur 1,5 g/kg/jour pour les nourrissons, 1,1 g/kg/jour pour les 1 à 3 ans, 0,95 g/kg/jour pour les 4 à 13 ans, 0,85 g/kg/jour pour les 14 à 18 ans, 0,8 g/kg/jour pour les adultes, et 1,1 g/kg/jour pour les femmes enceintes (en se basant sur le poids avant la grossesse) et allaitantes.

LES PROTÉINES ALIMENTAIRES SONT ÉGALEMENT UNE SOURCE IMPORTANTE D'ÉNERGIE

QUELS SONT DES PROTÉINES ?

Un grand nombre d'aliments contient des protéines alimentaires. La viande, les produits laitiers, les œufs et les légumineuses sont tous d'importantes sources de protéines alimentaires. Les protéines sont composées de longues chaînes de plus petites molécules appelées « amino-acides ». Les protéines alimentaires sont décomposées par le corps en amino-acides qui sont ensuite utilisés comme éléments constitutifs servant à synthétiser de nouvelles protéines dans le corps. Les protéines alimentaires sont également une source importante d'énergie pour alimenter le corps humain.

BIENFAITS DES PROTÉINES

- croissance et développement
- formation et réparation des tissus
- fonctions du système nerveux
- fonctions cérébrales
- fonctions du système immunitaire
- rendement des vitamines et des minéraux
- transport des nutriments et de l'oxygène dans le corps
- réabsorption optimale du calcium
- prévention des maladies
- toutes les fonctions liées aux enzymes
- certaines fonctions hormonales
- source d'énergie

RÉFÉRENCES:

1. Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC: National Academy Press.
2. Layman DK. 2009. Dietary guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab* 2009; 6:12.
3. Kreider RB and Campbell B. Protein for exercise and recovery. *Phys Sportsmed* 2009; 37:13-21.
4. Rodriguez NR et al. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 2009; 109:509-27.
5. Campbell B et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* 2007; 4:8.
6. Westerterp-Plantenga MS et al. *Annu Rev Nutr* 2009; 29:21-41.
7. Paddon-Jones D et al. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr* 2008; 87:51558-61.
8. Layman DK et al. A reduced ratio of dietary carbohydrate to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *J Nutr* 2003;133:411-7.
9. Farnsworth E et al. Effect of a high-protein, energy-restricted diet on body composition, glycemic control, and lipid concentrations in overweight and obese hyperinsulinemic men and women. *Am J Clin Nutr* 2003;78:31-9.
10. Wycherley TP et al. A high-protein diet with resistance exercise training improves weight loss and body composition in overweight and obese patients with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2010; 33:969-76
11. Symons TB et al. A moderate serving of high-quality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects. *Am J Diet Assoc.* 2009; 109:1582-6.
12. Heaney RP and Layman DK. Amount and type of protein influences bone health. *Am J Clin Nutr* 2008; 87:51567-70.
13. Misra D et al. Does dietary protein reduce hip fracture risk in elders? The Framingham osteoporosis study. *Osteoporosis Int* 2010 May 5 [Epub ahead of print].
14. Beasley JM et al. Is protein intake associated with bone mineral density in young women? *Am J Clin Nutr* 2010; 91:1311-6.
15. Young VR and Pellett PL. Current concepts concerning indispensable amino acid needs in adults and their implications for international nutrition planning. *Food and Nutrition Bulletin* 1990; 12:289-300.



Choisissez Visez santé^{MC}

C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.
www.visezsante.org
www.heartandstroke.com



La préparation de cette brochure a été commanditée par les Fermes Burnbrae, fabricant des oeufs liquides Naturoeuf^{MC} Oeuf-à-tout^{MC}, Omega Pro^{MC}, Que des blancs d'œufs^{MC}, Créations oeufs^{MC} et des oeufs en coquille Naturoeuf Omega 3^{MC} et Omega Pro^{MC}.

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Limitée. © 2010

MATIÈRE À RÉFLEXION

L'IMPORTANCE des PROTÉINES DANS VOTRE ALIMENTATION

Des choix alimentaires et un style de vie sains pour une meilleure santé globale

QUE SONT LES PROTÉINES?

Les protéines sont des macronutriments essentiels qui jouent un rôle critique dans la croissance et dans la réparation des tissus et des cellules.

Les protéines jouent plusieurs rôles importants :

- Protéines structurelles dans les articulations et tendons
- Enzymes, hormones et anticorps
- Neurotransmetteurs



ACTIVITÉ PHYSIQUE

On recommande généralement une consommation de protéines quotidienne plus élevée, soit de 1,2 à 2 grammes par kilogramme de masse corporel pour les athlètes et les personnes actives physiquement.^{3,5}

POIDS SANTÉ

Une consommation plus élevée en protéines peut contribuer à contrôler l'appétit ou à maintenir un poids santé. La protéine provoque la satiété, ce sentiment de plénitude entre des repas, plus que les glucides ou les gras.^{2,6,7}

SANTÉ DU CŒUR

Les régimes de perte de poids riches en protéines peuvent également améliorer le taux de lipides (gras) dans le sang et le taux de glucose dans le sang (sucre). En retour, cela peut contribuer à la réduction des risques de maladies cardiaques et du diabète.^{2,7-10}

VIEILLIR EN SANTÉ

Une consommation au-dessus de l'allocation quotidienne recommandée en protéines peut aussi aider les adultes à maintenir leur masse musculaire et leur densité pendant le vieillissement. En retour, cela peut favoriser la force et la mobilité au cours de la vie.^{2,11-14}

QUALITÉ DES PROTÉINES

La qualité des protéines varie selon les aliments où elles se retrouvent. La qualité des protéines est un moyen d'évaluer la mesure selon laquelle elles peuvent fournir amino-acides et nitrogène pour combler les besoins du corps en matière de croissance, de maintien et de réparation.

La qualité des protéines est fondée sur deux facteurs clés :

1. Les amino-acides qui composent la protéine.
2. La facilité avec laquelle la protéine est digérée.

Les protéines provenant d'aliments d'origine animale, comme la viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les œufs, sont considérées comme des protéines « complètes », car elles offrent en profil

Types d'Amino-acides

Amino-acides indispensables
Amino-acides facultatifs
Conditionnellement indispensables

d'acides indispensables qui correspond de près aux besoins du corps humain. Les protéines provenant d'aliments d'origine végétale, comme les grains, les légumes, les noix, les graines et les légumineuses (à l'exception des protéines de soya) offrent généralement un niveau plus bas d'un ou plus des neuf amino-acides indispensables. Ainsi, les protéines végétales sont souvent appelées « protéines incomplètes ».

Également, les protéines provenant des aliments d'origine végétale sont souvent moins facilement digestibles que les protéines provenant d'aliments d'origine animale.

TYPES D'AMINO-ACIDES

Les amino-acides dans les protéines alimentaires sont classés en trois groupes, en fonction de leur caractère essentiel ou non :

1. Amino-acides indispensables
2. Amino-acides facultatifs
3. Conditionnellement indispensables

Il existe neuf amino-acides indispensables qui sont considérés comme étant essentiels. Ces amino-acides ne peuvent pas être synthétisés par le corps humain à un rythme suffisant pour favoriser une croissance normale, et doivent donc provenir de l'alimentation. Les exigences propres à chacun des amino-acides indispensables varient en fonction de l'âge.

Les amino-acides facultatifs sont considérés comme étant non essentiels, car ils peuvent être synthétisés par le corps. Enfin, certains amino-acides sont considérés comme étant conditionnellement indispensables, car le

AMINO-ACIDES INDISPENSABLES

Méthionine	Valine
Phénylalanine	Isoleucine
Tryptophan	Thréonine
Histidine	Leucine
Lysine	

corps peut normalement les synthétiser pour combler ses besoins métaboliques. Toutefois, ce n'est pas le cas dans certaines circonstances, par exemple chez les enfants nés avant terme.

ÉQUILIBRE DES PROTÉINES

Une carence en protéines alimentaires peut être compensée, à courte échéance, en puisant à même les réserves protéïques dans le corps. Ces réserves composent jusqu'à 5 à 7 % du contenu total du corps en protéines et se trouvent principalement dans les muscles et dans le foie. Lorsque ces réserves sont épuisées, les protéines musculaires sont décomposées



pour fournir les aminoacides essentiels au fonctionnement du corps, par exemple le métabolisme hépatique. Les réserves sont réapprovisionnées une fois que l'apport en protéines alimentaires revient à la normale. Un manque de protéines alimentaires à longue échéance donne lieu à une dégénérescence de la masse musculaire, à la léthargie et au manque d'énergie, à l'œdème des jambes et des pieds et à des changements malsains dans les tissus riches en protéines comme les cheveux et la peau.

EXCÈS DE PROTÉINES ALIMENTAIRES

Une surconsommation de protéines alimentaires peut surcharger les reins et donner lieu, chez certaines personnes, à la goutte. La goutte est une forme d'arthrite qui cause une enflure douloureuse dans les articulations, par exemple le gros orteil. La consommation d'une quantité adéquate de protéines alimentaires de bonne qualité, dans l'échelle recommandée, favorise une santé optimale.

VALEUR NUTRITIVE

Les protéines provenant des œufs entiers sont la norme courante pour mesurer la qualité des protéines. En effet, elles présentent un excellent équilibre d'acides par rapport aux exigences du corps humain. Les protéines provenant des œufs sont également riches en albumines, une classe de protéines très hydrosolubles et entièrement digestibles.

Pour déterminer la qualité d'une protéine alimentaire, les protéines provenant des œufs reçoivent une valeur de « 100 ». Les protéines testées sont classées en fonction de la mesure selon laquelle elles correspondent à la digestibilité et au profil des amino acides des protéines provenant des œufs. Ces classements ont presque toujours des valeurs assignées de moins de 100, comme vous pouvez le voir dans le tableau 2.

TABLEAU 2
QUALITÉ DES PROTÉINES ET TENEUR EN PROTÉINES DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS

ALIMENT	PORTION TYPIQUE	TOTAL DES GRAS	TOTAL DES PROTÉINES	CLASSEMENT PROTÉINES
Œufs liquides Omega Pro ^{MC}	100 g	4 g	10 g	100
Œufs blancs d'œufs ^{MC}	100 g	0 g	10 g	100
Œufs-à-tout ^{MC}	100 g	1 g	10 g	100
Œufs ordinaires en coquille	100 g	10 g	12 g	100
Lait	245 g	5 g	12 g	77
Poulet	100 g	15 g	21 g	80
Saumon	100 g	10 g	20 g	85
Jambon	85 g	14 g	18 g	80
Boeuf	85 g	14 g	24 g	80
Porc	87 g	19 g	24 g	80
Fèves	256 g	1 g	13 g	56
Blé	115 g	1 g	12 g	44

PROTÉINES ET OEUFS

Le tableau 3 compare le profil des amino-acides indispensables dans les œufs entiers au profil requis pour les personnes d'un an ou plus. Vous y verrez que les œufs entiers fournissent plus d'acides indispensables par gramme de protéines (total de 536 mg) que le profil d'acides rectifié selon la digestibilité recommandée par l'Institute of Medicine (total de 287 mg/g).^{1,15}



TABLEAU 3
AMINO-ACIDES INDISPENSABLES

AMINO-ACIDES INDISPENSABLES	PROFIL DES OEUFS ENTIER ^S	PROFIL DES AMINO-ACIDES (POUR LES PERSONNES D'UN AN OU PLUS) ¹
Histidine	24	18
Isoleucine	63	25
Leucine	88	55
Méthionine + Cystine	56	25
Phénylalanine + Tyrosine	98	47
Lysine	70	51
Thréonine	49	27
Tryptophan	16	7
Valine	67	32
TOTAL DES AMINO-ACIDES ESSENTIELS	536	287



PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES

CASSEZ VOS HABITUDES AVEC L'UNE DE NOS QUATRE DÉLICIEUSES SAVEURS



Originale

Légumes du jardin



Fromage et ciboulette

Tex Mex

- Sans cholestérol et sans gras
- Sans gras trans
- Source de 11 vitamines et minéraux importants*
*par portion de ¼ de tasse (63 g).

Fait de vrais blancs d'œufs, de fromage, de ciboulette, de poivrons rouges et de poivrons verts, de céleri et d'oignon.