Catégorie Gestion du poids - Minceur

Quelles sont les meilleures sources de protéines maigres pour mincir ?

Publié le 07/11/2023
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Vous avez décidé de perdre du poids tout en restant attentif à votre santé : mincir oui, mais perdre ses muscles non ! Pour cela, il convient de privilégier les protéines maigres. Pauvres en calories, les protéines maigres aident à brûler les graisses tout en fournissant aux muscles les éléments essentiels. Où trouver des protéines maigres et comment les intégrer à votre régime alimentaire ? Découvrez nos conseils pour perdre du poids et garder la forme.

Les protéines maigres, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque vous passez à table, votre assiette contient, généralement, 3 grands groupes d'aliments : des **glucides** (sucres rapides et lents), des **lipides** (ou matières grasses) et enfin des **protéines.** Les protéines sont de grosses molécules composées d'acides aminés. Ils sont 20 acides aminés à composer les protéines, dont 9 sont considérés comme **essentiels, car nous ne savons pas les synthétiser.**

Présentes chez tous les êtres vivants, les **protéines** sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles participent à **la structure de nos tissus** (tissus musculaires, peau, tissus conjonctifs, os, poils…). Elles sont indispensables à de nombreux processus physiologiques auxquels elles participent sous forme d'hormones, d'enzymes digestives, d'hémoglobine, ou d'anticorps. Enfin, elles fournissent l'unique source d'azote indispensable à l'organisme.

Toutes les protéines, d'origine animale ou végétale, contiennent environ 4 calories par gramme. Les protéines maigres se différencient elles, par leur faible quantité en matière grasse. Dans le cadre d'un régime amaigrissant, les aliments contenant des protéines maigres représentent un grand intérêt : ils sont **peu caloriques et aident à brûler les graisses**. Comment ?

- En **augmentant la thermogenèse**, ce qui entraîne une dépense calorique accrue lors de la digestion ;
- En contribuant à la **régulation de l'insuline**, ce qui aide à contrôler le stockage des graisses ;
- En favorisant un **effet de satiété** plus durable ce qui évite le grignotage ;
- En **préservant la masse musculaire**, ce qui améliore le ratio muscle/graisse et stimule le métabolisme.

Les protéines maigres sont idéales pour perdre du poids : elles fournissent des nutriments essentiels tout en étant plus faibles en matières grasses et en calories.

Où trouver les protéines maigres ?

Les protéines maigres se trouvent dans une grande variété d'aliments, d'origine végétale mais aussi d'origine animale. L'important étant de varier les sources afin de couvrir tous vos besoins en acides aminés essentiels.

Les protéines maigres d'origine animale

Les protéines maigres d'origine animale se trouvent essentiellement dans les viandes maigres (volaille), dans le poisson, les œufs et les laitages. C'est le ratio quantité de protéines / nombre de calories que ces aliments offrent qui est intéressant, autrement dit un **nombre élevé de protéines pour une faible teneur en matière grasse.**

Parmi les aliments les plus intéressants (teneur en protéine pour 100 g) :

- blanc de poulet : 30g de protéines pour 141 kcal ;
- thon : 30g de protéines pour 136 kcal ;
- cabillaud : 25g de protéines pour 106 kcal ;
- saumon : 23g de protéines pour 195 kcal ;
- jambon blanc : 21g de protéines pour 125 kcal ;
- œuf : 12,5g de protéines pour 138 kcal ;
- fromage blanc à 0 % : 8g de protéines pour 50 kcal ;
- yaourt skyr : 10g de protéines pour 57 kcal.

Les protéines maigres d'origine végétale

Il est possible de faire le plein de protéines maigres tout en étant végétarien. Les légumineuses sont connues pour être une source de protéine végétale aux nombreux bienfaits. Elles sont pauvres en lipides et riches en fibres indispensables au microbiote. Les plus consommées en France sont les lentilles vertes. Les haricots blancs, les pois cassés ou les pois chiches sont également très intéressants d'un point de vue nutritionnel. Enfin, le tofu compte de plus en plus d'amateurs.

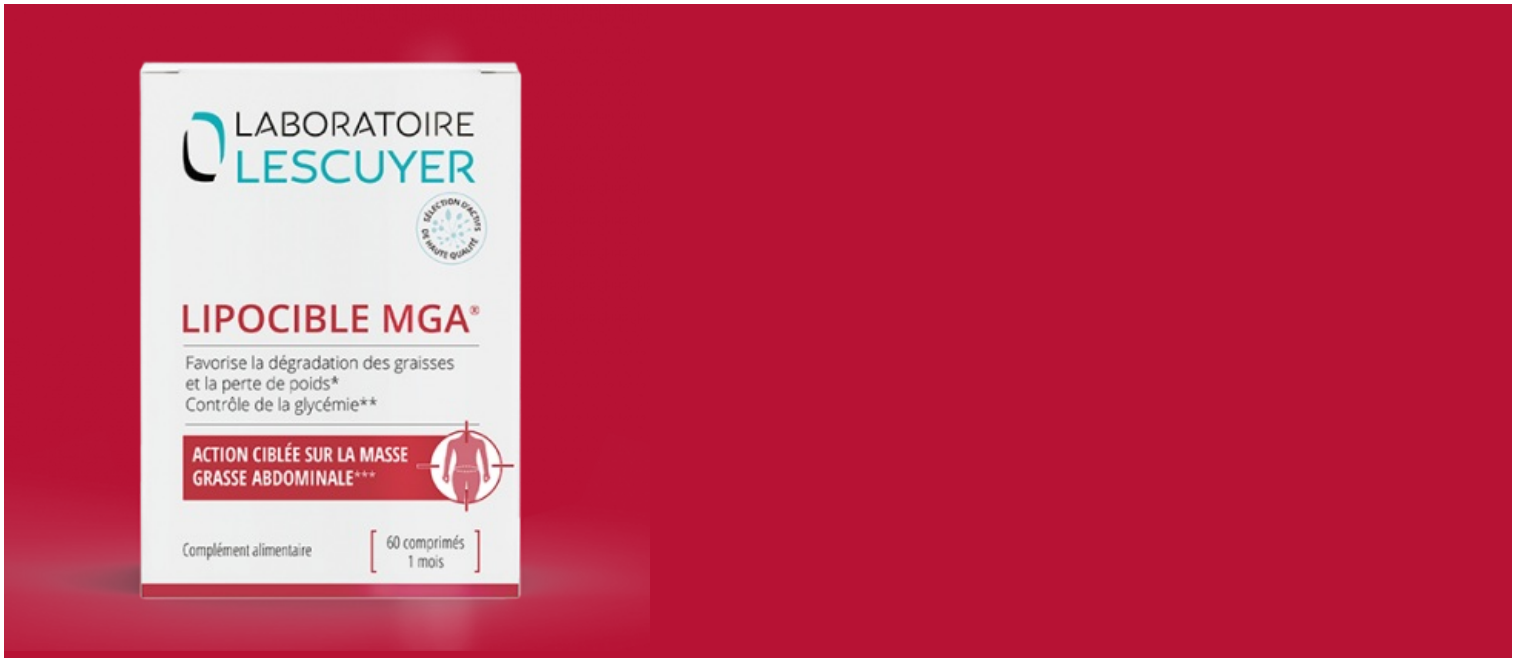
Une portion alimentaire de 100g offre les caractéristiques suivantes :

- lentilles vertes : 10g de protéines pour 127 kcal ;
- pois chiches : 8g de protéines pour 147 kcal ;
- haricots blancs : 7g de protéines pour 112 kcal ;
- quinoa : 5g de protéines pour 149 kcal ;
- tofu nature : 15g de protéines pour 148 kcal.

Les protéines maigres d'origine animale ou végétale sont à inclure impérativement dans votre alimentation si vous souhaitez perdre du poids sans carences. **Ce sont des aliments idéaux pour maigrir tout en restant en forme.**

Comment mincir sans perdre de muscle avec les protéines maigres ?

Nous sommes nombreux à souhaiter améliorer l'aspect de notre silhouette. Cependant, la crainte d'être fatigué, carencé et de perdre en masse musculaire peut vite faire renoncer à changer nos habitudes alimentaires. Pourtant, maigrir en restant en bonne santé est possible ! **Manger équilibré, faire du sport, éviter les carences et préserver ses muscles** est la clé pour perdre du poids avec des résultats stables dans le temps. Pour faciliter votre réussite, privilégiez les protéines maigres et pensez au complément alimentaire LIPOCIBLE MGA pour aider à agir sur la perte de masse grasse abdominale.



Lipocible MGA
82% of 100
(433)

Favorise la dégradation de masse grasse abdominale. A base de Sinetrol, un actif naturel à l'efficacité prouvée.

Je découvre

Mincir en préservant sa masse musculaire

Lorsque l'on entreprend un régime amaigrissant, il est nécessaire de réduire son nombre journalier de calories. Mais attention, en cas d'apport insuffisant en protéines, le corps peut dégrader les muscles pour obtenir de l'énergie. Or, les **muscles jouent un rôle clé dans le métabolisme**, brûlant des calories même au repos. Consommer des protéines maigres durant un régime permet d'éviter la dégradation de sa masse musculaire et offre une perte de poids plus durable.

Mincir en ciblant la masse grasse abdominale

Plus que l'excès de poids, c'est la localisation de la graisse qui est importante. En effet, **l'accumulation de masse grasse au niveau abdominal peut être préjudiciable pour la santé**. Pour perdre spécifiquement cette graisse viscérale tout en conservant vos muscles, le complément alimentaire LIPOCIBLE MGA du Laboratoire Lescuyer peut constituer une aide précieuse. Formulé à base de Sinetrol, d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux, il participe aussi à maintenir un taux de glycémie normal. Associé à une alimentation raisonnée privilégiant les protéines maigres, il favorise une diminution du tour de taille.

Comment consommer des protéines maigres ?

Les protéines maigres sont délicieuses : elles offrent une variété d'usages pour de nombreuses recettes savoureuses. Associées aux fruits et légumes, elles sont les alliées de notre silhouette. Viandes maigres, poissons, fruits de mer, œufs ou lentilles… voici quelques suggestions de recettes pour coupler minceur et saveur :

- **En entrée : une salade de lentilles.**
  Faites cuire vos lentilles 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les et laissez refroidir. Coupez une carotte en petits cubes et du jambon blanc en fines lamelles. Préparez une vinaigrette à la moutarde et mélangez le tout.
- **En plat de résistance : filets de cabillaud en papillote aux carottes et poireaux.**
  Découpez un poireau et une carotte en julienne. Faites-les revenir 10 min dans une poêle ou un wok. Disposez votre filet de cabillaud sur une feuille de papier alu épaisse. Recouvrez-le de légumes. Arrosez d'un filet de crème fraîche liquide allégée. Salez, poivrez et fermez votre papillote. Enfournez 20 minutes à thermostat 6 puis servez avec du riz complet en accompagnement.
- **En dessert : un gâteau au fromage blanc.**
  Vous aurez besoin de 4 gros œufs, de 500 g de fromage blanc, 100 g de Maïzena, 80 g de sucre en poudre et du zest d'un citron bio. Séparez les blancs des jaunes de 4 œufs. Battez les blancs en neige. Battez les jaunes avec 80g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse bien puis ajoutez 500g de fromage blanc. Mélangez bien et ajoutez 100g de Maïzena et le zeste d'un citron bio. Incorporez délicatement les blancs d'œufs. Disposez le mélange dans un plat à gâteau huilé et enfournez 25 minutes à thermostat 6.

Pour plus de suggestions pour manger sain et léger, découvrez le top 20 des aliments minceur pour affiner votre silhouette.

Sources :

1. https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines
2. https://www.eufic.org/fr/que-contient-la-nourriture/article/proteines-qu-est-ce-que-c-est-et-quelle-est-leur-fonction-dans-l-organisme/
3. https://ciqual.anses.fr/#/aliments

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

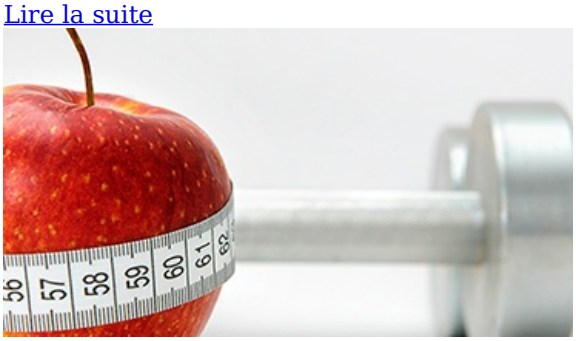
1.
Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les légumineuses, source de protéines végétales aux nombreux bienfaits

12/08/2016
5 minutes de lecture

Les légumineuses également appelées légumes secs, regorgent de qualités nutritionnelles ! Leur principal intérêt réside dans leur richesse en protéines végétales.

Lire la suite

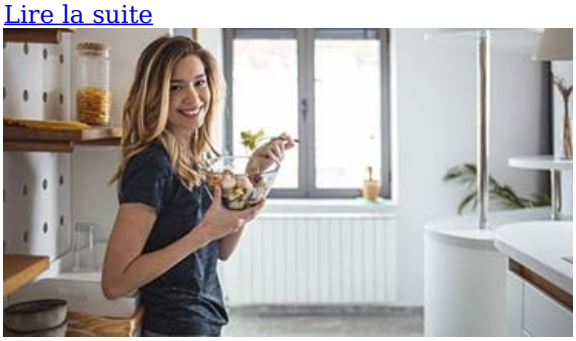
2. 
Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Comment garder la ligne ?

14/05/2020
2 minutes de lecture

Après un régime, votre préoccupation première est de garder la ligne. Améliorer votre hygiène de vie en trouvant le bon équilibre alimentaire : ça commence par là.

Lire la suite

3. 
Catégorie Fatigue et énergie ,

Comment adopter une alimentation énergétique ?

14/03/2023
2 minutes de lecture

Adoptez une alimentation riche en lipides, glucides, protéines (...)

Lire la suite