Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

5 L'IMPORTANCE DES MACRO-NUTRIMENTS ET DES PROTÉINES

Hé F!tPlanner ! C'est bien que vous soyez encore en train de lire et/ou de regarder la HealthClass, cela vous aidera certainement à atteindre le résultat souhaité. Aujourd'hui, nous allons parler d'un sujet dont vous avez sans doute beaucoup entendu parler : les protéines.

Vous souhaitez perdre du poids sans avoir faim ? Vous souhaitez modeler votre corps ? Ou peut-être préférez-vous un peu plus d'énergie et de muscle tout en perdant de la graisse ? Vous travaillez sans doute sur l'une de ces options, car vous suivez toujours la HealthClass.

Ou ! Peut-être aimeriez-vous savoir comment lutter contre le vieillissement prématuré ?

La clé est dans la bonne quantité de protéines de qualité



Savez-vous de quelle quantité de protéines votre corps a besoin ? N'oubliez pas de poursuivre votre lecture, car à la fin de cette HealthClass, nous vous donnons une astuce pratique pour savoir exactement combien de grammes il vous faut.

- Les protéines sont l'un des 3 macronutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont les éléments fondateurr de notre corps.
- Si vous sautez des repas, votre corps ne reçoit pas assez de protéines. Votre niveau d'énergie va baisser, vous aurez constamment faim et vos fonctions corporelles seront perturbées.
- Lorsque vous ne mangez pas assez de protéines, vous perdez du muscle, les graisses augmentent et vous avez tout le temps envie de grignoter (sucré).
- La plupart des protéines que nous mangeons sont d'origine animale et, de ce fait, nous manquons sérieusement de protéines végétales. Nos aliments sont également traités avec beaucoup de mauvaises graisses, d'additifs, de colorants et de conservateurs.

Les protéines ne peuvent pas être stockées

Contrairement aux graisses et aux hydrates de carbone, les protéines ne peuvent pas être stockées pour un usage ultérieur. Si vous mangez trop de protéines en un seul repas, elles seront éliminées de l'organisme. Par conséquent, vous ne pouvez pas compenser un repas ou un en-cas manqué en consommant plus de protéines au cours du repas suivant.

Protéines végétales contre protéines animales

Les protéines animales contiennent tous les acides aminés essentiels dans la bonne proportion, ce qui n'est pas le cas des protéines végétales (à l'exception de la protéine de soja). En les combinant entre eux ou avec des protéines animales, vous obtenez les acides aminés nécessaires. Une consommation élevée de protéines animales n'est pas recommandée, car elle s'accompagne souvent d'une forte consommation de graisses saturées. Les légumes sont également de bonnes sources de glucides multiples, de fibres, de vitamines et de minéraux. Il est donc préférable d'opter pour des produits animales maigres et d'alterner suffisamment avec les sources de protéines végétales. Si vous variez suffisamment, vous obtiendrez suffisamment de protéines et d'acides aminés.

La quantité de protéines est décrite pour 100 grammes.



Oeufs

Le jaune d'oeuf contient la plupart des protéines, mais aussi beaucoup de graisses. Environ 2/3 des acides gras présents sont de type insaturé. Ceux-ci augmentent d&avantage votre cholestérol HDL (bon) que votre cholestérol LDL (mauvais).

Bon pour 12 grammes de protéines et 158 calories.



Viande

Essayez de manger le plus possible de viande de bœuf, au lieu de porc - elle contient plus de protéines et moins de graisser .

Bon pour 25 grammes de protéines et 150 à 200 calories.



Poisson

Le poisson n'est pas seulement bon pour vos protéines, mais aussi pour vos graisses saines ! Nous recommandons de manger du poisson au moins deux fois par semaine.

Bon pour 18 à 20 grammes de protéines et 130 à 170 calories.

Sources végétales de protéines



Noix et graines

Ce sont bien sûr des "bombes de calories", il est donc préférable de les consommer en petites portions.

Selon la noix ou la graine, cela peut représenter jusqu'à 20 grammes de protéines et 700 calories.



Champignons

Bon pour 9 grammes de protéines et seulement 50 calories. Vous pouvez donc certainement en manger en plus grande quantité.



Petits pois, pois chiches et lentilles

Bon pour 6 à 7 grammes de protéines et 90 calories.

Bon à savoir!

1 Saviez-vous qu'un kilogramme de graisse ne brûle que 7 calories par jour, et qu'un kilogramme de muscle brûle 33 calories ?

En d'autres termes, plus on a de masse musculaire, plus on brûle de graisse ! Et justement, ce sont les protéines qui construisent cette masse musculaire.

2 La quantité de protéines dont vous avez besoin dépend de votre poids et de votre niveau d'activité.

➜ Êtes-vous actif ? Multipliez votre poids par 1,5.
➜ Êtes-vous moins actif ? Multipliez votre poids par 1,2.

C'est la quantité minimale de protéines dont vous avez besoin chaque jour ! Il est certainement possible d'en prendre d'avantage.

Que devez-vous retenir de la HealthClass 5 ?

1. Les protéines sont les éléments fondateur de votre corps et, en plus, elles réduisent l'envie de sucreries.
2. Mangez le bon nombre de protéines par jour pour atteindre plus facilement votre objectif.
3. Parce que vous ne pouvez pas économiser les protéines, vous devez les répartir sur tous vos repas et/ou encas.

Vida Sana team