

## LES PROTÉINES DANS LES PRODUITS ALPRO



Naturellement  
sans lactose



100%  
végétal



Protéines végétales  
de qualité (soja)

## DIFFÉRENTES GAMMES DE PRODUITS : DES PROTÉINES VÉGÉTALES DE QUALITÉ ET QUANTITÉ DIFFÉRENTES

### TENEUR ÉLEVÉE EN PROTÉINES

Contenant entre  
4 et 10 g de protéines  
/100g ou 100ml

Boissons végétales protéinées  
Base Soja



Alternatives végétales  
au yaourt  
Base Soja



Desserts végétaux  
Base Soja



### TENEUR INTERMÉDIAIRE EN PROTÉINES

Contenant entre  
2 et 4 g de protéines  
/100g ou 100ml

Boissons végétales  
Base Soja



Alternatives végétales au yaourt  
Base Soja



Boisson végétale  
de croissance 1-3\* ans  
Base Soja



### TENEUR PAUVRE EN PROTÉINES

Contenant moins de  
1 g de protéines  
/100ml

Boissons végétales  
Base Amande Base Coco



Base Avoine



Boisson végétale  
de croissance 1-3\* ans  
Base Avoine



Plus d'informations sur nos produits :

<https://www.alpro.com/befr>

Plus d'informations scientifiques sur notre site dédié aux professionnels de la santé :

<https://www.alpro.com/healthprofessional/befr>

## ALPRO ET LES PROTÉINES : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



### LES PROTÉINES, C'EST QUOI ?

Des macromolécules issues de l'alimentation dont un apport quotidien est indispensable à l'organisme. Les acides aminés qui les composent sont utilisés de différentes manières par le corps pour maintenir et renouveler sa structure et sont impliqués dans de nombreux processus physiologiques.

### PROTÉINES :



Assemblage de 20 acides  
aminés différents,  
dont 9 dits essentiels\*

(\*non fabriqués par le corps et devant  
être apportés par l'alimentation)



Contribuent au maintien  
et à la croissance de  
la masse musculaire<sup>1</sup>



Contribuent au maintien  
d'une bonne ossature<sup>1</sup>



Peuvent représenter  
une source d'énergie

[4kcal par gramme de protéines]

### LA QUALITÉ DES PROTÉINES EST DÉFINIE PAR :

Leur composition en acides aminés,  
notamment en acides aminés essentiels.



Leur digestibilité : quantité de protéines ingérée  
effectivement disponible pour l'organisme après  
digestion et absorption.



### FOCUS SUR LES PROTÉINES VÉGÉTALES

- Les sources de protéines végétales sont nombreuses et incluent différents groupes d'aliments. Les principales sont les légumineuses (soja, haricots, lentilles...), les céréales, les noix et fruits à coque. Elles sont généralement considérées comme la source de protéines la plus durable<sup>2</sup>.
- Dans la plupart des protéines végétales, certains acides aminés sont en quantité limitée par rapport à nos besoins : la lysine pour les céréales et les acides aminés soufrés (méthionine, cystéine) pour les légumineuses.

Mais un équilibre est possible en associant  
les différents groupes d'aliments afin de satisfaire  
aux besoins pour tous les acides aminés essentiels.

#### Le cas particulier des protéines de soja : hautement qualitatives

- ✓ Protéines 'complètes' qui contiennent tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes
- ✓ Bien assimilées par l'organisme.
- ➔ Qualité des protéines de soja équivalente à celle des protéines animales.



\* phénylalanine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, thréonine, tryptophane, valine  
1 Règlement (UE) n°432/2012 de la Commission établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.  
2 Le Guide des protéines du WWF, Belgique, 2023

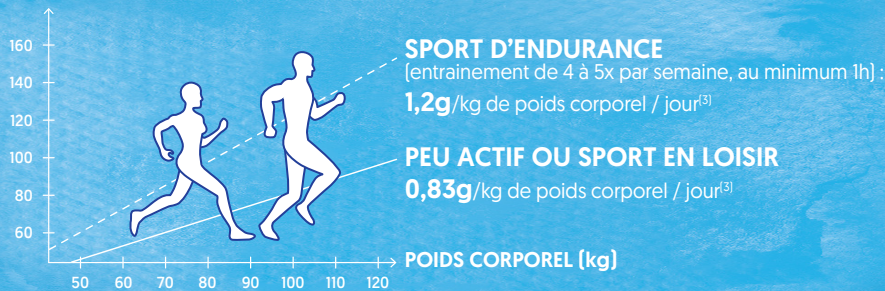
## QUELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LES PROTÉINES?

Chez les adultes, pour une alimentation équilibrée, le total des protéines consommées :

**10 à 15%** de l'apport total en énergie sur la journée<sup>3</sup>.

Le besoin individuel varie selon le profil et dépend du poids corporel et du niveau d'activité physique (fréquence, intensité).

QUANTITÉ QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE DE PROTÉINES / JOUR (g)



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Au vu de leur rôle essentiel pour la **croissance des cellules et des tissus**, un apport adéquat en protéines est particulièrement important **pendant les périodes de développement rapide** (enfance, adolescence) ou **lors d'un besoin accru** (grossesse et l'allaitement)<sup>4</sup>.
- Un **apport protéique plus important** est nécessaire pour les **athlètes**, sans quoi il peut se produire une réduction de la masse corporelle, de la force et de la fonction musculaire<sup>5</sup>. **Les protéines de soja favorisent l'augmentation de la masse et de la force musculaires tout autant que les protéines de lactosérum et autres protéines animales**<sup>6</sup>.
- Chez les **végétariens et les végétaliens**, il est recommandé d'augmenter respectivement de 20% et 30% l'apport protéique quotidien en raison du profil moins complet de la majorité des protéines végétales<sup>7</sup>. Un régime diversifié permet généralement une couverture facile des besoins.
- Un apport excessif en protéines peut également être corrélé à des effets sur la qualité des os, un risque accru de maladies cardiovasculaires, de cancer, lien avec l'obésité et l'augmentation des maladies rénales<sup>8</sup>.

## CONSEILS PRATIQUES POUR TIRER LE MEILLEUR PARTI DES PROTÉINES VÉGÉTALES :

- **Varié les sources de protéines** est essentiel !
- **Associer les aliments qui se complètent** : légumineuses et céréales notamment, pour avoir un profil d'acides aminés équilibré
- Pour un aliment donné, **porter attention à** :



### → LA QUANTITÉ DE PROTÉINES DANS LE PRODUIT

Les allégations sur l'étiquetage 'Source de protéines' et 'Riche en protéines' signifient respectivement que 12 % ou 20% au moins de la valeur énergétique du produit provient des protéines.<sup>9</sup>

### → LES SOURCES DE PROTÉINES DANS LE PRODUIT

soit **Protéines de soja** = protéines complètes

soit **Combinaison** pour apporter tous les **acides aminés essentiels** (ex : protéine de pois + protéine d'avoine)

Optimiser la **digestibilité des protéines végétales** (peut varier selon l'aliment consommé et conditions de préparation ou de transformation)

par exemple :

- ⚡ Le trempage avant cuisson contribue à améliorer la digestibilité des légumineuses sèches
- ✅ Les protéines de soja dans les boissons végétales sont digestibles.

**Les protéines ne viennent pas seules !** Pour favoriser l'apport en nutriments en parallèle des protéines, privilégier comme sources : les produits bruts ou non raffinés, riches en fibres, vitamines et minéraux, et des produits enrichis en vitamines et/ou minéraux' (tels que des alternatives végétales aux produits laitiers à base de soja)

**Obtenir suffisamment de protéines de qualité à partir de produits d'origine végétale est donc tout à fait possible et il existe de nombreuses options à inclure dans l'alimentation.** En tant que fournisseurs de protéines végétales complètes, les produits à base de soja par exemple s'intègrent parfaitement dans la catégorie des produits laitiers et de leurs alternatives (lorsqu'ils sont enrichis en calcium) ainsi que dans la catégorie des légumineuses.

## ET LES ENFANTS ?

Les produits Alpro à base de soja conviennent aux enfants à partir de 3 ans dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée :

- Source de protéines de haute qualité, importantes pour la croissance et le développement des os
- Profil en acides gras favorable
- Enrichis en vitamines et calcium pour la plupart



Enfants > 12 mois qui ont besoin d'une alternative aux préparations à base de lait de vache, pour des raisons nutritionnelles, médicales (ex: intolérance au lactose ou allergie aux protéines de lait de vache) ou éthiques.



BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE VERS PLUS DE VÉGÉTAL ? DÉCOUVREZ NOS DERNIÈRES INSPIRATIONS !



<sup>3</sup> Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles: CSS; 2016. Avis n° 9285  
<sup>4</sup> EFSA [2012]. European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012; 10(2):2557  
<sup>5</sup> ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations, Kerkick et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition [2018]  
<sup>6</sup> Messina M, Lynch H, Dickinson JM, Reed KE. No difference between the effects of supplementing with soy protein versus animal protein on gains in muscle mass and strength in response to resistance exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab. [2018]  
<sup>7</sup> Conseil supérieur de la santé. Alimentation végétarienne. 2021  
<sup>8</sup> Adverse effects associated with protein intake above the Dietary Allowance for Adults, ISRN Nutr. 2013  
<sup>9</sup> Règlement (CE) n° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.