

ÉLEVÉ
PAR DES
PRODUCTEURS
CANADIENS

le poulet est nutritif et savoureux

Les protéines se classent en haut de la liste

Quand il s'agit des bienfaits pour la santé, les protéines ont beaucoup à offrir. Plusieurs études ont montré qu'une augmentation modérée d'apport en protéines peut faire partie de plusieurs stratégies en matière de gestion du poids. Les protéines sont uniques en ce qu'elles ont la capacité de nous donner une sensation de satiété pendant plus longtemps après avoir mangé, ce qui peut nous aider à contrôler l'appétit. En favorisant le maintien d'un poids corporel sain, des apports plus élevés en protéines peuvent jouer un rôle dans la réduction du risque de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2.

Beaucoup de gens seront surpris d'apprendre que les os sont en partie constitués de protéines. Tandis que le calcium, le phosphore, le magnésium et la vitamine D jouent tous un rôle, les protéines constituent un nutriment essentiel également nécessaire à la santé des os. Un régime alimentaire très élevé en protéines aide à préserver la masse osseuse au fur et à mesure que nous vieillissons.

Consommer des protéines à chaque repas vous aidera également à maintenir les muscles en santé, en particulier lorsque nous perdons du poids et à mesure que nous vieillissons.

De quelle quantité avons-nous besoin?

La recommandation actuelle pour les adultes en bonne santé est de 0,8 g par kg (ou 0,36 g par livre) de poids corporel par jour. À titre d'exemple, sur la base de cette recommandation une personne pesant 75 kg (165 livres) aurait besoin de 60 g de protéines par jour. Cependant, une étude très récente indique que nous aurions besoin de plus; environ 50 % soit 1,2 g par kg (ou 0,54 g par livre) de poids corporel. Cela signifie que la même personne pesant 75 kg (165 lb) aurait besoin de 90 g de protéines de toutes les sources au quotidien.



*Les Canadiens mangent
en moyenne 31 kg de
poulet frais par an.*

*Pas étonnant que ce
soit la viande la plus
consommée au Canada !*



WWW.POULET.CA



Si l'on considère la quantité de protéines à consommer par kg de poids corporel, l'on peut dire que les enfants ont besoin de plus de protéines que les adultes pour aider leurs corps en pleine croissance. Par exemple, la recommandation actuelle en matière de protéines pour un garçon de neuf ans pesant 35 kg (77 livres), est d'environ 33 g par jour ou 0,95 g par kg (ou 0,43 g par livre) de poids corporel. Ladite étude récente pour les adultes s'applique à tous les groupes d'âge, y compris les enfants, qui verront leurs besoins en protéines augmenter pour s'établir à 54 g par jour, soit 1,55 g par kg (ou 0,70 g par livre) de poids corporel; soit une différence de 21 g.

En outre, ce n'est pas seulement la quantité totale de protéines qui est importante, le choix du temps importe aussi. Beaucoup de gens ont tendance à consommer une petite quantité de protéines au déjeuner, un peu plus au dîner et la plus grande partie au moment du souper. La plus récente étude indique qu'il est préférable de répartir la quantité de protéines de façon égale sur les trois principaux repas pour bénéficier au mieux de ce que les protéines alimentaires peuvent offrir.

RÉPARTITION RECOMMANDÉE DES PROTÉINES

	ADULTES	ENFANTS
DÉJEUNER	30 G	15 G
DÎNER	30 G	15 G
SOUPER	30 G	15 G

Astuces de nos essais culinaires

Pour avoir un délicieux poulet juteux à chaque fois, rôtissez le poulet avec la peau et retirez-la après la cuisson, cela permet au poulet de rester tendre et d'avoir essentiellement la même quantité de gras et de calories qu'une coupe de poulet sans peau.

Autres nutriments importants dans le poulet

Le poulet a beaucoup plus à offrir que juste des protéines. Il contient plusieurs vitamines et minéraux. Les poitrines de poulet sans peau sont riches en potassium, un minéral qui aide à maintenir une bonne pression artérielle. Une portion de 100 g de poitrine de poulet a autant de potassium qu'une banane moyenne.

La viande brune du poulet est aussi une excellente source de zinc, un minéral qui favorise la santé du système immunitaire. En outre, le zinc est important pour la croissance des enfants et la santé des femmes enceintes. Les coupes de viande brune sont également une source de fer qui est nécessaire au corps pour la production des globules rouges.

Le poulet est également une bonne source de phosphore, un minéral bon pour la formation des os et des dents.

La viande brune contient plus de vitamines B telles que les vitamines B1, B2, B3 et B12, de zinc et de fer que la viande blanche, faisant ainsi place à une plus grande variété de coupes de poulet dans le cadre d'une alimentation saine.

COMPARAISON NUTRITIONNELLE – VIANDE BLANCHE PAR RAPPORT À LA VIANDE BRUNE 100 G PAR PORTION

ÉLÉMENTS NUTRITIFS	CUISSÉS DE POULET (SANS PEAU)	PILONS DE POULET (SANS PEAU)	POITRINE DE POULET (SANS PEAU)
CALORIES	175	155	146
LIPIDES	8,43 G	6,59 G	1,73 G
GRAS SATURÉS	2,60 G	1,90 G	0,59 G
PROTÉINES	25,95 G	23,84 G	32,58 G
% VALEUR QUOTIDIENNE			
B1	11	10	7
B2	16	19	7
B3	36	27	74
B12	42	60	14
FER	7	7	3
ZINC	25	25	11
PHOSPHORE	19	18	24
POTASSIUM	8	9	12

Le saviez-vous ?

Le poulet élevé par les producteurs canadiens ne reçoit PAS d'hormones ou de stéroïdes; de nombreux consommateurs seront surpris d'apprendre que leur utilisation est illégale et a même été interdite au Canada depuis les années 1960.

Recette de poulet pour le déjeuner

Le déjeuner a tendance à être le repas contenant une quantité de protéines très faible. Consommer plus de protéines au déjeuner est essentiel pour bien commencer sa journée.

Notre **Déjeuner express de Burritos sur le pouce** contient 22 g de protéines, mais seulement 163 calories et peut être une excellente base pour le déjeuner.