

## QUELS SONT MES BESOINS EN PROTÉINES ?



Prenons l'exemple de Géraldine,  
40 ans, 65kg

L'ANSES\* recommande un apport  
journalier de 0,8 g de protéines par kg

**= 52g de protéines par jour pour Géraldine**

## COMMENT ATTEINDRE CES 52 G ?

Protéines animales

Protéines végétales

**Produits  
Laitiers**  
120g



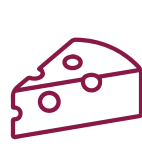
Protéines  
= 5,5g

**Viande  
Blanche**  
100g

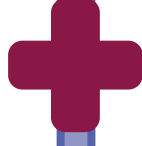


Protéines  
= 18,4g

**Fromage**  
30g



Protéines  
= 6,6g



**Légumes  
Secs**  
150g



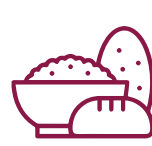
Protéines  
= 12,6g

**Oléagineux**  
30g



Protéines  
= 6,5g

**Féculents**  
150g



Protéines  
= 5,9g

**Quels seront les besoins journaliers  
en protéines de Géraldine à 60 ans,  
pour un poids identique ?**



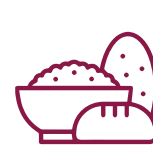
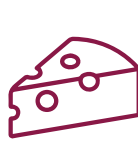
A partir de 60 ans, l'ANSES\*  
recommande 1g de protéines par kg et par jour

**= 65 g de protéines par jour pour Géraldine**

**soit + 13 g de protéines par jour**

Protéines animales

Protéines végétales



1 dosette de complément  
alimentaire Fortesens à base  
de **protéines de collagène**  
pour atteindre les 13g  
supplémentaires.

