

# Préserver sa vitalité : les clés de l'apport protéique après 65 ans

---

## Pourquoi les protéines sont essentielles

- Les besoins protéiques des seniors (plus de 65 ans) se situent entre 1,0 et 1,2 gramme par kilogramme de poids corporel par jour.
- Un apport suffisant est indispensable pour maintenir la masse musculaire et prévenir la fragilité.
- La répartition des protéines sur les trois repas principaux favorise une meilleure assimilation par l'organisme.

## Sources de protéines recommandées

- Poissons (cabillaud, colin, lieu) : environ 20g de protéines pour 100g de produit cru.
- Œufs : une source de haute qualité, facile à mastiquer et à préparer (6-7g de protéines par œuf).
- Légumineuses (lentilles, pois chiches) : 7-9g de protéines pour 100g cuit, à associer avec des céréales pour une protéine complète.

## Parmentier de poisson : la recette santé

- Ingrédients principaux : 100g à 120g de poisson blanc (cabillaud, colin ou lieu) par personne.
- Préparation du poisson : cuire à la vapeur ou pocher, puis émietter finement pour faciliter la mastication.
- Préparation de la purée : cuire les pommes de terre à l'eau salée, écraser avec du lait tiède et une noisette de beurre pour une texture onctueuse sans grumeaux.
- Astuces enrichissement : ajouter du lait écrémé en poudre ou du fromage râpé dans la purée pour booster les protéines sans augmenter le volume.
- Variante nutritionnelle : incorporer des légumes finement hachés (carottes, courgettes) dans la purée pour augmenter la densité en micronutriments.