



« Comment équilibrer son budget en mangeant suffisamment de protéines ? »

Cindy, Maubeuge (59)

Principal poste de dépenses des familles, l'alimentation n'échappe pas à un tour de vis budgétaire en temps de crise. Les astuces d'une diététicienne pour bien se nourrir à moindres frais.

Neuf Mois : Parmi les aliments essentiels à la femme enceinte, lesquels sont les plus chers ?

Laëtitia Agullo : Évidemment, ce sont les protéines animales. Mais pour réduire un peu son budget, on peut jongler entre les protéines végétales – complètes de préférence –, qui sont moins coûteuses, et les protéines animales. L'équilibre en protéines se fait sur ces deux familles de protides. Et pour ce qui est des protéines animales elles-mêmes, on en trouve dans des produits relativement peu onéreux : les œufs par exemple, ou les sardines et les maquereaux qui sont des poissons bon marché, ou encore dans le camembert pasteurisé ou le gruyère, le lait demi-écrémé et la volaille.

Laëtitia Agullo, diététicienne
Installée en cabinet libéral dans le Sud-Ouest, elle est l'auteur de *La diététique de la fertilité*, éd. Thierry Souccar

NM : Peut-on limiter l'apport en protéines animales par souci d'économie ?

L. A. : Non, l'équilibre doit se faire si possible à part égale car les protéines animales contiennent des acides aminés fondamentaux tels que la cystine et la méthionine que n'apportent pas en quantités suffisantes les légumineuses.

NM : La grossesse exige-t-elle un apport beaucoup plus important en protéines ?

L. A. : L'apport « ordinaire » quotidien est de 1 g de protéines par kilo. Pour une personne de 60 kg, cela fait donc 60 g. Mais, enceinte, il faut compter 70 g au premier trimestre et 80 g ensuite. Mais attention, il ne s'agit pas du poids de la portion, par exemple 70 g de filet de colin, mais du poids de protides contenus dans l'aliment. Ainsi, 100 g de pintade ne représentent que 23 g de protides.

● ● À LA LOUPE !

Une équipe de diététiciens et de journalistes scientifiques a décrypté les étiquettes de plus de 700 produits courants vendus en supermarchés. Un guide d'achat clair qui distribue bons et mauvais points et sait reconnaître aussi les efforts des industriels pour une alimentation plus saine.

Le bon choix au supermarché, collectif, éd. Thierry Souccar, 15,80 €



● ● DANS LA VALISE

Bleus, coups de soleil ou diarrhée du voyageur accompagnent souvent les vacances. Non contre-indiqués pendant la grossesse, ces produits de micronutrition nécessitent toutefois de prendre conseil auprès d'un pharmacien ou d'un médecin.



Protéochoc, Lactibiane et Dermobiane solaire, PiLeJe, 9,90 €, 12,90 € et 19 €

Chaque mois, la rédaction sélectionne vos questions posées sur neufmois.fr et y répond.