

# Le dindon, un incontournable au menu des gens actifs!

Série Action-Nutrition Dindon | Volume 3



le **dindon**  
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

[ledindon.qc.ca](http://ledindon.qc.ca)

**Les personnes actives ont tout avantage à découvrir les nombreuses qualités nutritionnelles du dindon.**

Voici plusieurs raisons de l'incorporer plus souvent au menu!

## 1. LES PROTÉINES AU MENU DES SPORTIFS

**Les protéines sont indispensables au développement et à la réparation des muscles et jouent un rôle primordial dans la formation des tissus comme la peau, les ongles et les os.**

Elles participent également à la formation de plusieurs hormones et enzymes essentielles à la récupération et la digestion et contribuent au fonctionnement optimal du système immunitaire.





## 2. LE MEILLEUR RATIO PROTÉINES-GRAS DU GROUPE VIANDES ET SUBSTITUTS

Une simple comparaison avec d'autres sources de protéines suffit pour démontrer à quel point le dindon est riche en protéines, tout en étant faible en gras.

En plus, il permet de combler les besoins en protéines rapidement, **ce qui favorise une masse musculaire en santé, tout en limitant la consommation des matières grasses.**

SOURCE <sup>1</sup>	QUANTITÉ	TENEUR EN LIPIDES (G) (GRAS)	TENEUR EN PROTÉINES (G)
Dindon, poitrine, rôti	75 g	2	24
Bœuf, bifteck de faux-filet, grillé	75 g	10	22
Porc, côtelette bout de côte désossé, rôti	75 g	11	20
Saumon	75 g	6	19
Tofu, ferme	150 g	4	10
Poulet, poitrine, rôti	75 g	1,5	22

<sup>1</sup> Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs.

## 3. UNE COMBINAISON OPTIMALE DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

**Le dindon est riche en vitamines du complexe B et en minéraux, qui jouent plusieurs rôles importants dans le développement du corps, la digestion et la récupération :**

- **Vitamine B3** : aide le corps à libérer l'énergie contenue dans les protéines, les lipides (gras) et les glucides (sucres), en plus de contribuer au bon fonctionnement du système nerveux;
- **Vitamine B6** : essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire;
- **Vitamine B12** : indispensable à la fabrication des globules rouges, essentiel au transport de l'oxygène dans le sang. Une carence en vitamine B12 peut d'ailleurs entraîner une forme d'anémie sévère. Une simple portion de dindon comble près du tiers des besoins quotidiens d'un adulte;
- **Zinc, sélénium et phosphore** : le zinc joue un rôle important dans la croissance et le maintien de l'organisme, ainsi que dans le bon fonctionnement du système immunitaire, tout comme le sélénium. Le phosphore contribue quant à lui à la santé des os et des dents.

## 4. SACHEZ COMBLER VOS BESOINS

Les besoins quotidiens en protéines varient selon l'intensité et la fréquence de l'activité physique, ainsi que le type de sport pratiqué. Pour les personnes pratiquant une activité physique d'endurance (course, vélo, natation) sur une base régulière, les besoins s'élèvent à 1,2 à 1,6 g de protéines par kg de poids.



SURVEILLEZ NOS  
PROCHAINES PARUTIONS



Visitez [ledindon.qc.ca](http://ledindon.qc.ca) pour découvrir des capsules vidéo, des astuces et des centaines de recettes santé pour le cuisiner en toute occasion.

le **dindon**  
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

[ledindon.qc.ca](http://ledindon.qc.ca)