



CHECKLIST IMPRIMABLE

Whey ou aliments ? La fiche pour compléter sans excès

Utilisez cette fiche avant d'ajouter un shaker à votre journée. Elle vous aide à vérifier vos apports, choisir un produit adapté et préserver la diversité de vos repas.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Avant d'ajouter de la whey
- 3 Choisir et utiliser la poudre avec méthode
- 4 Whey ou aliment protéiné ?
- 5 Mon contrôle avant consommation

Les 4 repères à garder en tête

La whey est un complément de protéines, pas un aliment complet ni un produit indispensable.

Une portion de whey peut compléter ponctuellement une collation ou un repas pauvre en protéines.

Les aliments protéinés apportent aussi, selon leur nature, des fibres, des vitamines, des minéraux et de l'énergie.

La quantité à utiliser dépend des apports déjà consommés et de l'étiquette, pas d'une dose universelle.

Avant d'ajouter de la whey

- ☐ **J'ai observé mes repas sur l'ensemble de la journée**
Tenez compte des produits laitiers, œufs, poissons, viandes, légumineuses, tofu, céréales et fruits à coque.
- ☐ **J'ai identifié un besoin concret**
Par exemple : une collation pratique ou un repas ponctuellement pauvre en protéines.
- ☐ **Je ne cherche pas à corriger une alimentation déséquilibrée avec un shaker**
La whey complète un apport ; elle ne remplace pas la variété alimentaire.
- ☐ **Je vérifie si une option alimentaire simple convient**
Un yaourt nature, une omelette ou un plat de légumineuses peuvent aussi contribuer aux apports.

Choisir et utiliser la poudre avec méthode



- 1 **Faire le point sur son profil**
Les besoins varient notamment selon le poids, l'âge, l'activité physique, la grossesse, la convalescence et l'état de santé.

2 **Estimer les apports de la journée**

Additionnez mentalement les principales sources de protéines déjà présentes avant de décider d'ajouter une portion.

3 **Lire l'étiquette**

Contrôlez la quantité de protéines par portion ainsi que la liste d'ingrédients : lactose, arômes, édulcorants, épaississants, sucres et matières grasses peuvent varier.

4 **Choisir le type de whey selon le contexte**

La whey concentrée conserve une partie du lactose ; l'isolat est davantage filtré. La whey hydrolysée est partiellement fragmentée, sans être automatiquement mieux tolérée ou plus utile pour tout le monde.

5 **Compléter plutôt que remplacer**

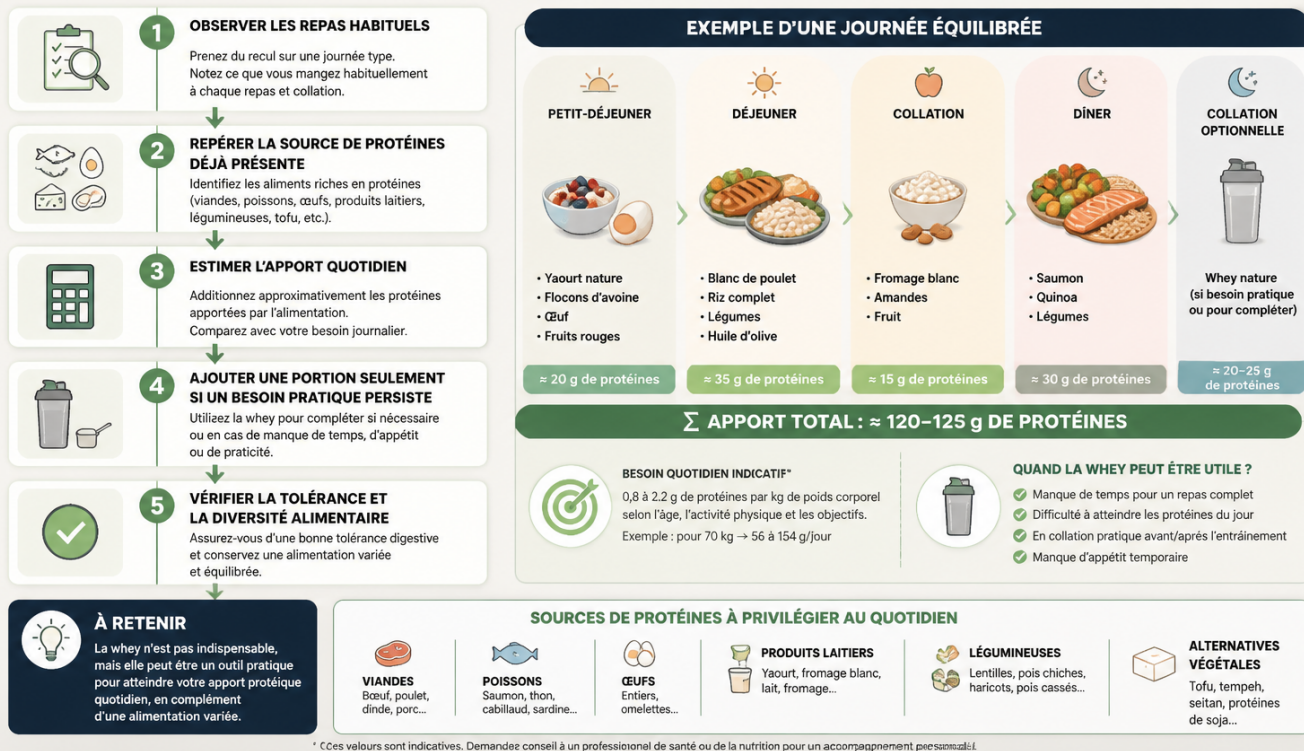
Utilisez la whey lorsque son intérêt est concret et évitez d'en faire un remplacement régulier de repas.

Whey ou aliment protéiné ?

Whey	Aliments protéinés
Rapide à préparer et facile à transporter	S'intègrent dans des repas variés
Concentrée en protéines	Peuvent aussi apporter fibres, vitamines, minéraux et énergie
Pratique pour compléter ponctuellement	Contribuent à la diversité alimentaire
Ne constitue pas un repas complet à elle seule	Incluent notamment produits laitiers, œufs, poisson, viande, légumineuses, tofu, céréales et fruits à coque

CHOISIR UNE PORTION DE WHEY SELON LES APPORTS DE LA JOURNÉE

Intégrer la whey intelligemment dans une alimentation équilibrée



SCHEMA Repère visuel pour répartir la whey et les protéines alimentaires au fil de la journée.

i Repère de référence

Pour un adulte en bonne santé, l'Anses retient 0,83 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour comme référence pour la population générale. Ce repère, publié en 2016, ne constitue pas une prescription individuelle.

Mon contrôle avant consommation

La portion correspond aux informations du tableau nutritionnel

Ne vous fiez pas uniquement à la mesure fournie ou aux promesses commerciales.

Le produit convient à ma tolérance et à mes préférences

Examinez notamment la présence de lactose et les autres ingrédients.

La whey reste occasionnelle ou ciblée

Je conserve des repas diversifiés et ne remplace pas régulièrement un repas complet.

Je demande un avis professionnel si ma situation est particulière

Les besoins peuvent différer en cas de maladie, grossesse, convalescence ou autre contexte spécifique.

Les repères sont généraux et ne remplacent pas un avis médical ou diététique personnalisé, notamment en cas de maladie, grossesse, convalescence ou besoin particulier.