



LES PROTEINES

Sont des chaînes d'acides aminés :

- Acides Aminés accessoires (peuvent être fabriqués par le corps)
- Acides Aminés Essentiels = AAE (doivent être apportés par l'alimentation)

Les protéines sont les bâtisseurs de nos cellules.

Protéines contenues dans 100g d'aliment

Viandes : 18 à 20g

Poissons : 17g

Oeufs : 13g (pour 2 oeufs)

Fromages : 20 à 29g

Laitages : 3 à 8g

Riz : 7g (3g*)

Blé, Seigle : 10g (4g*)

Légumineuses (Haricots secs, Pois chiche, Lentilles...) : 21g (8g*)

Soja : 36g (28g*)

Tofu : 11g

*Valeurs pour 100g d'aliments cuits

Associations végétales pour avoir tous les AAE :

Haricots / Maïs

Soja / Riz

Blé / Pois chiche



LES LIPIDES

Sont des chaînes d'Acides Gras (AG)

- **AG saturés** : dans la viande, l'huile de coprah, l'huile de palme, le beurre
- **AG insaturés** de trois types :

1- Oméga 3 protecteurs et anti inflammatoires :

- > Poissons gras : sardines, hareng, maquereau, saumon : 2g d'oméga 3 pour 100g
- > Oléagineux : amandes, noix de pécan, noix du Brésil...: 6,5g d'oméga 3 pour 100g
- > Graines de Chia : 25% d'oméga 3
- > Microalgues : spiruline, klamath : 50% d'oméga 3
- > Huile de colza, huile de cameline

2- Oméga 6 précurseurs de molécules pro inflammatoire et rôle dans la structure de la membrane cellulaire

- > Huiles : tournesol, maïs, pépins de raisin, de noix (contient aussi des oméga 3)
- > Noix de Grenoble
- > Oeufs
- > Viandes
- > Poissons

3- Oméga 9 protecteurs du système cardio vasculaire

- > Huile d'olive
- > Avocat

- **Triglycérides** : présents naturellement dans l'organisme (réserve d'énergie) et fabriqués à partir des sucres dits rapides. Trop abondants, ils deviennent un facteur de risque cardiovasculaire.

A Retenir :

2 huiles à avoir dans sa cuisine : Colza et Olive. En petites bouteilles pour éviter l'oxydation
Le beurre doit toujours être consommé cru pour ne pas produire d'éléments toxiques
Margarines le moins allégées possible, si possible enrichies en oméga 3 et sans huile de palme!



LES GLUCIDES

Sont le combustible de l'organisme. Il en existe 2 familles:

- Sucres simples : Glucose, Sucre des fruits (Fructose), Sucre de table (Saccharose), Sucre du lait (Lactose)
- Sucres complexes : dont les Amidons

Les sucres sont classés en fonction de leur effet glycémiant (augmentation du taux de sucre dans le sang):

- Les sucres dits rapides qui font monter la glycémie très vite : Sucre de table, Miel, Sirop de glucose.
- Les sucres dits lents qui font monter la glycémie plus lentement : une grande partie des amidons, contenus dans les céréales, les légumineuses.

Ils sont aussi classés en fonction de leur index glycémique = Augmentation du taux de sucre dans le sang par rapport à un aliment de base : le Glucose.

L'absorption d'aliments à faible index glycémique permet un meilleur contrôle de la glycémie, un meilleur contrôle du cholestérol, un meilleur contrôle de l'appétit, une réduction du risque cardio vasculaire. Plus un sucre est raffiné, moins il est intéressant pour l'organisme

Exemple d'index glycémiques:

Glucose : 100
Carotte cuite : 85
Carotte crue : 30

Miel : 80
Pomme de terre en purée : 80
Pomme de terre à l'eau : 70

Pain blanc : 90
Sucre de table : 70
Pâtes : 55

Pomme fruit : 35
Pois chiche : 35
Lentilles : 30