



Santé et alimentation



**Pdf, Condensé
des 11 Vidéos...**

Màj le 27-01-24

Sommaire :

11 Vidéos	Thèmes abordés
N°1	Étiquettes nutritionnelles, savoir les lire. L'Indice Glycémique, une nouvelle notion. YUKA & Nutri-Score.
N°2	L'Indice Glycémique en détail.
N°3	Sucres, Miels, Fruits & Chocolats, les moins mauvais.
N°4	Menus du Petit-Déjeuner & Collation fin de matinée. Céréales du Petit-Déjeuner, Attention !!!
N°5	Féculents (Céréales, Farines, Légumineuses & Tubercules).
N°6	Fromages & Produits Laitiers, mieux les sélectionner.
N°7	Huiles, Beurres & Margarines, les meilleures.
N°8	Oléagineux & Graines. Germination des Graines, Légumineuses & Céréales.
N°9	Viandes & Poissons, bien les sélectionner. Végéta-r-liens, gérer les carences + idées de menus.
N°10	Menus du Soir. Sommeil, l'améliorer avec sa nourriture. Jeûne Intermittent, meilleures méthodes pour tenir sur l'année.
N°11	Choisir les bonnes eaux

I) Organisme, Notions de Diététique & Aliments de base :

- Système Digestif + notions de Diététiques _____ 4 à 29
- Les Sucres + notions de Diabète _____ 30 à 50
(Sucres purs, Édulcorants, Miels, Fruits & Chocolats)
- Les Féculents _____ 51 à 57
(Céréales & Farines + Légumineuses + Tubercules)
- Faux amis en Glucides _____ 58 à 67
- Les Fromages & Produits Laitiers _____ 68 à 73
- Les Lipides, Huiles, Beurres & Margarines _____ 74 à 81
- Les Oléagineux, Graines & Germinations _____ 82 à 89
- Les Protéines, Viandes & Produits de la mer _____ 90 à 115
- Les Vitamines & Minéraux _____ 116 à 123
- Conseils pour retrouver sa ligne _____ 124
- Bien choisir ses eaux _____ 125 à 129

*Cette présentation
contient des liens
interactifs
afin de faciliter
votre navigation
(en cliquant sur les
pages de « Titres »,
vous pouvez revenir
au Sommaire)*

II) Propositions de Menus pour Omnivores & Végéta-r-liens :

- Jeûne Intermittent, Aliments rassasiants et Anti-Pulsions _____ 131 à 139
- Sommeil, amélioré par l'alimentation _____ 140 à 143
- Menus pour Omnivores (les 3 à 5 repas de la journée) _____ 144 à 172
+ Faire son pain
- Menus Pour Végéta-r-liens (les 3 à 5 repas de la journée) _____ 173 à 201
+ Lutter contre les carences en Vitamines, Minéraux & Protéines
- Alimentation du sportif avant, pendant et après le sport _____ 202 à 217
- Indicateurs Nutritionnels (Yuka, Nutri-Score & Nova) _____ 218 à 223

En avant-propos, il faut bien noter que les différents conseils dans ce pdf n'ont pas été écrits pour faire la morale ni stresser les personnes concernées et sensibilisées par les thèmes abordés. Il est important de suivre ces conseils en fonction du bien-être de chacun et de ne surtout pas chercher à tout faire ni à en faire trop. Il s'agit de puiser seulement dans vos possibilités du moment afin de tendre vers un mieux-être.

Ces informations tentent d'expliquer simplement ce qu'il serait bien de faire en nutrition, dans l'idéal. Il est hors de question de s'imposer des objectifs précipités et stressants.

Ne pas se culpabiliser est le maître mot. Il est primordial de ne pas s'imposer des résolutions radicales ou de parler de "volonté". Car cette notion de volonté (par exemple quand c'est désigné par l'autre : « Allez, vas-y, il te suffit d'un peu de volonté ! ») est assez négative en soi puisqu'on finit toujours par nous faire croire qu'on ne fait pas assez d'efforts. Il est nécessaire d'être bienveillant avec soi-même, c'est-à-dire d'adopter l'envie de tendre, graduellement, vers une alimentation plus saine et une activité ludique pour entretenir sa santé. Aller vers un mieux-être se fait pas à pas.

En même temps, selon l'état psychologique dans lequel on se trouve, ce n'est pas forcément évident de changer ses habitudes alimentaires :

- ✓ Les tentations sont nombreuses dans nos placards de la cuisine. Il faut parfois s'employer à des stratagèmes d'évitement pour fuir les tentations, prendre l'air ou arriver à s'occuper autrement.
- ✓ Le stress et l'angoisse de chacun n'aident pas non plus psychologiquement. Des réflexes de grignotages de produits sucrés peuvent très rapidement s'installer.

Donc il faut déjà être fort dans sa tête et son mental pour arriver à surpasser ses propres inquiétudes et en même temps penser à se préoccuper de sa santé.

Le sucre appelle le sucre (c'est une drogue douce) et ne soulage les quelques angoisses que le temps de la dégustation. Ensuite une logique de remords et/ou de contrariété peuvent nous envahir si toutefois le mot « santé » a un sens dans notre esprit.

Il faut comprendre que sous l'effet du sucre, le cerveau libère de la dopamine, hormone du plaisir. Puis, par l'action de l'insuline pancréatique, le sucre pénètre dans les cellules, ce qui occasionne un coup de pompe et donne envie de recommencer. Des scientifiques ont même montré chez des rats, qu'entre deux choix, s'auto-injecter de la cocaïne ou boire de l'eau sucrée, ils préféreraient le sucre !

Lorsqu'on prend quelques kilos en prime, qui sont non désirés et qu'on a un minimum d'estime de soi-même, de nouvelles angoisses s'ajoutent aux précédentes et on a du mal à s'en sortir. Certains expriment ce mal-être par de la colère ou même de la violence et d'autres au contraire par un repli sur soi.

Il ne s'agit pas non plus que de la santé de ceux qui prennent quelques kilos en plus mais aussi pour certains autres, ceux pour qui la malbouffe peut avoir des conséquences sur :

- Un taux de cholestérol très élevé et les maladies cardiovasculaires.
- De l'hypertension artérielle.
- Des risques de cancer.
- Du diabète... etc.



Pour autant, on ne va pas diaboliser les produits alimentaires non diététiques car il est important de se réserver la possibilité de quelques excès de temps en temps afin de s'auto-récompenser de nos efforts, pour rester motivé et confiant.

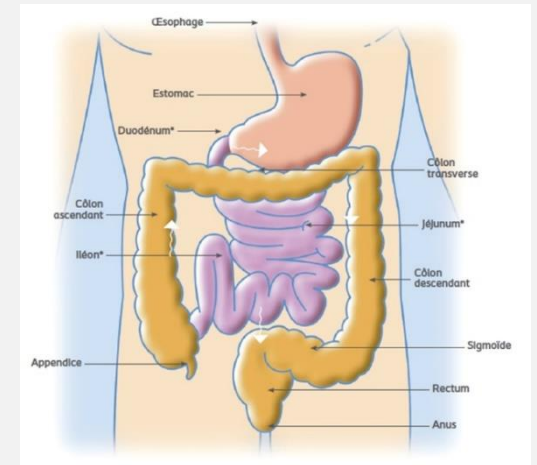
À travers la DIÉTÉTIQUE, qui est la science de l'alimentation équilibrée, nous avons le moyen le plus naturel pour conserver ou retrouver son poids, préserver ou améliorer sa santé (la santé étant un état de bien-être physique, mental et social).

I) Fonctionnement de notre Organisme Notions de Diététique, & Aliments de base



Organisme & Diététique :

- Digestion & Transit.
- Radicaux libres & Antioxydants.
- Bases de la Diététique.
- Microbiote.
- Aliment Acide, Acidifiant, Alcalinisant.
- Indice & Charge Glycémique.



Le fonctionnement de notre organisme :

1 = Foie : Il reçoit des substances qu'il transforme et rejette
- Dans la circulation générale par les veines
- Ou dans la bile par la vésicule biliaire & l'intestin.

2 = Vésicule biliaire :
Stocke la bile produite par le foie pour la digestion vers l'intestin.

3 = Estomac :
Digestion par sécrétion d'acide tout en stérilisant les aliments.

4 = Pancréas :
- Sécrétion d'hormones pour maintenir un taux de sucre
- Sécrétion des enzymes pour digérer les nutriments.

5 = Rate : Production d'anticorps.

6 = Glandes Surrénales :
Production d'hormones stéroïdes (testostérone & cortisol).

7 = Reins : Elabore l'urine en épurant le sang et transforme la vitamine D.

8 = Vessie : Stocke l'urine et l'évacue par l'urètre.

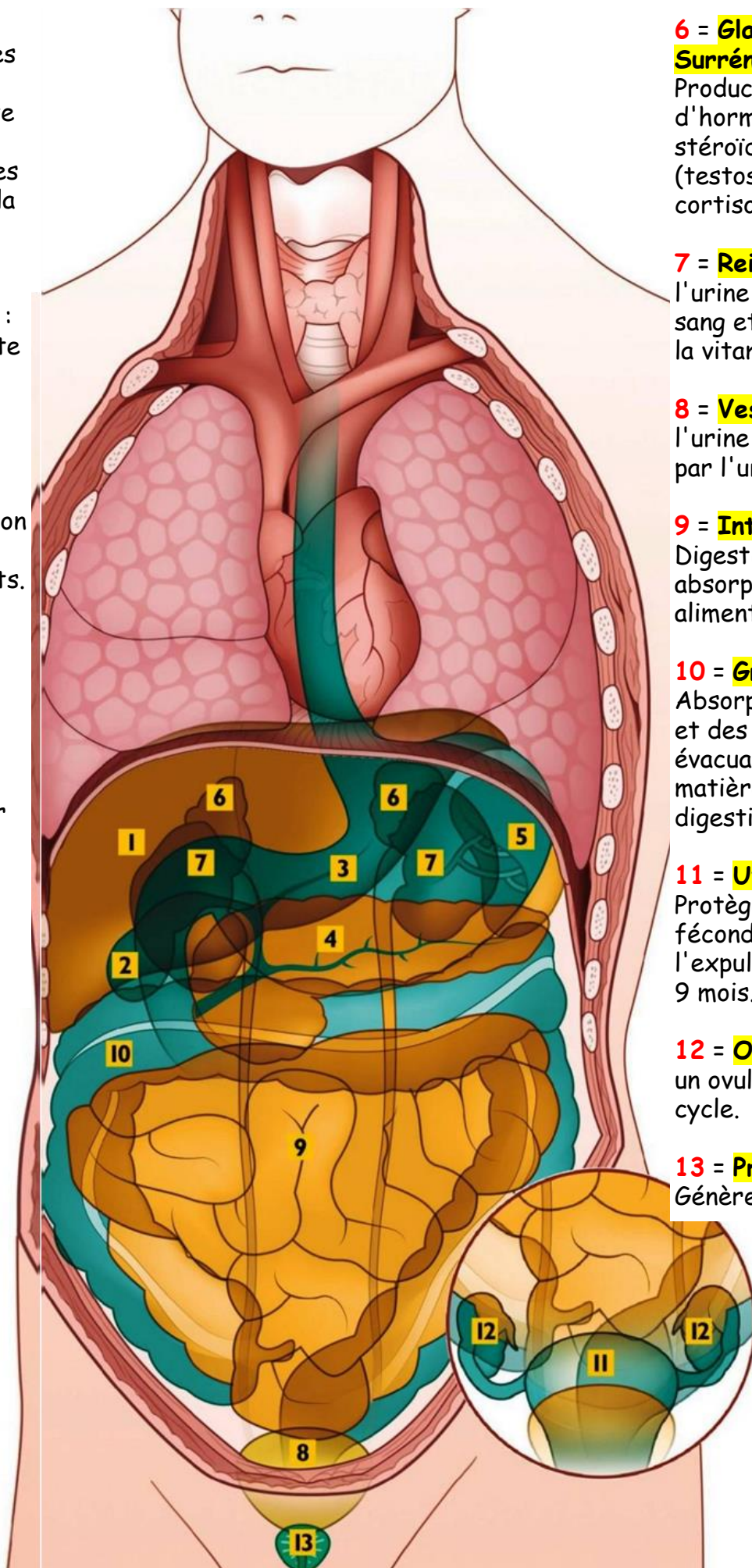
9 = Intestin grêle :
Digestion et absorption des aliments.

10 = Gros intestin :
Absorption de l'eau et des minéraux et évacuation des matières non digestives.

11 = Utérus :
Protège l'oeuf fécondé puis l'expulse au bout de 9 mois.

12 = Ovaires : Libère un ovule mûre par cycle.

13 = Prostate :
Génère le sperme.



Le Parcours de l'aliment :

- Les aliments sont dégustés en bouche. Ils sont mastiqués et traités par la salive et ses enzymes. Ils descendent le long de l'œsophage et tombent dans l'estomac qui les broie. Le bol alimentaire est alors semi-liquide.
- Il entre dans l'intestin grêle. Dans le duodénum, les aliments sont associés à la bile et au suc pancréatique. Ils arrivent dans le jéjunum. C'est là qu'a lieu l'assimilation.
- Vitamines, minéraux, nutriments sont triés et prélevés pour vous donner l'énergie nécessaire. Certains nutriments vont vers le foie, d'autres vers le système lymphatique. Tout ce qui n'est pas digéré passe dans le côlon où s'activent des milliards de bactéries. C'est là que se trouve l'essentiel de la flore intestinale.
- Le côlon réabsorbe 86 % de la teneur en eau des déchets, le reste est expulsé par la voie rectale. Si cette proportion n'est pas respectée surviennent diarrhées et constipation.

Les chronos de notre digestion

Voici à quel rythme les aliments circulent dans notre corps, le nourrissent et leurs résidus sont évacués. Une règle générale, très variable selon les organismes mais qui peut faire office de référence utile.

PAR CLAUDIE VERNER

NOTRE EXPERT

Dr PHILIPPE GODEBERGE,
gastro-entérologue et hépatologue
co-auteur de "Qu'est-ce que tu as
dans le ventre?" (Éd. Hachette)

En combien de temps notre cerveau est privé d'oxygène ?

Le cerveau est un gros consommateur d'oxygène. Il a beau ne représenter que 2 % du poids total de notre corps, il consomme 20 % de l'oxygène que nous respirons. Ses besoins sont donc pressants et dès 3 minutes d'hypoxie (manque d'oxygène) certaines cellules commencent à mourir. Et au-delà de 10 minutes, les dégâts sur nos fonctions cérébrales deviennent irréversibles.

10 min

LES ALIMENTS LIBÈRENT LEUR ÉNERGIE

Pas besoin d'attendre la digestion pour commencer à bénéficier de l'énergie des aliments. Une partie d'entre eux est en effet absorbée dès leur entrée dans la bouche, lors de la mastication, grâce à la présence de nombreux vaisseaux sous la langue, ou très rapidement à travers l'estomac. Même si cette surface d'absorption est limitée, comparée à celle offerte par l'intestin grêle, elle permet d'apporter rapidement une énergie de secours en cas d'hypoglycémie notamment. Cela explique aussi pourquoi une partie de l'alcool que l'on boit "monte" si vite au cerveau!

4 sec

LA NOURRITURE ARRIVE DANS L'ESTOMAC

Une fois déglutis par la gorge, les aliments ne mettent que 4 à 5 secondes maximum pour atteindre l'estomac, via l'œsophage. On peut d'ailleurs percevoir le passage de cette bouchée quand elle est très froide, ou mal mâchée, par exemple. Mais ce trajet très rapide n'est qu'une étape qui doit être précédée d'une mastication soignée. En effet, le travail des dents et de la salive lubrifie et pré-digère les aliments, en facilitant ainsi la déglutition et surtout le rôle de l'estomac. Quand les aliments sont engloutis rapidement, c'est lui qui doit faire ce premier travail de broyage, une sursollicitation qui peut provoquer des crampes. En mastiquant avec application, on donne aussi le temps à l'estomac d'envoyer au cerveau le message de satiété qui survient au bout de 20 minutes de "remplissage" seulement.

5 min

LE FOIE DISTRIBUE LES NUTRIMENTS

Une fois digéré par l'estomac et absorbé par l'intestin, le premier contingent de nutriments ne met que 5 minutes pour être métabolisé et filtré par le foie et partir nourrir notre organisme. Après un repas, ce travail se poursuit ensuite entre 4 et 6 heures. Pour réaliser ce travail, le foie filtre 1,7 l de sang chaque heure, soit environ 1/4 de notre volume sanguin total.

12 h

LE COLON FORME UNE SELLE

Quand le bol alimentaire sort de l'intestin grêle, il a la consistance d'une bouillie liquide. Le travail du colon consiste essentiellement à absorber son humidité et ainsi à donner aux restes de notre bol alimentaire la consistance future de l'excrément que nos sphincters vont expulser. Ce processus est variable selon les individus et la nature du bol alimentaire. Un colon rapide fait ce travail en 12 heures, un colon plus lent en 3 jours. Ce qu'on évacue est alors un mélange des repas précédents car les résidus des aliments n'avancent pas tous à la même vitesse.

5 min

LES REINS FABRIQUENT LES URINES

Les reins travaillent vite, très vite, et en permanence. C'est d'ailleurs un des organes le mieux irrigués de l'organisme, rapporté à sa taille. Lorsque l'on boit de l'eau à jeun, on peut l'évacuer, sous forme d'urines, 5 minutes plus tard, surtout si la vessie (d'une contenance de 300 à 500 ml) était déjà un peu remplie. Et lorsque l'on mange des asperges, dont un des composés soufrés donne une odeur très forte aux urines, on perçoit celle-ci aux toilettes à peine une heure et demie après le repas.

1 à 3 h

L'ESTOMAC SE VIDE

L'estomac, dont le volume est d'environ 2 litres, se vide en 1 à 3 heures. La vitesse de cette vidange est différente selon la consistance et la nature des aliments. Les liquides passent plus vite que les solides (d'où l'intérêt de bien mastiquer). Certains aliments comme le sucre, le gras et l'alcool, ralentissent cette vidange afin de "protéger" l'organisme soit d'une hausse de la glycémie trop rapide, soit d'une diarrhée liée aux graisses ou encore des effets métaboliques et psychiques de l'alcool. Une soupe de légumes se digère plus vite qu'un cassoulet bien arrosé...

À quelle vitesse circule le sang?

Dans l'aorte, c'est-à-dire, lorsqu'il quitte le cœur, le sang circule à la vitesse de 25 cm par seconde. Et il lui faut 1 minute pour faire le tour de notre circulation sanguine. Mais cette vitesse est variable en fonction des endroits du corps, de notre âge et de notre état de santé.

Comprendre les Radicaux libres & les Antioxydants !

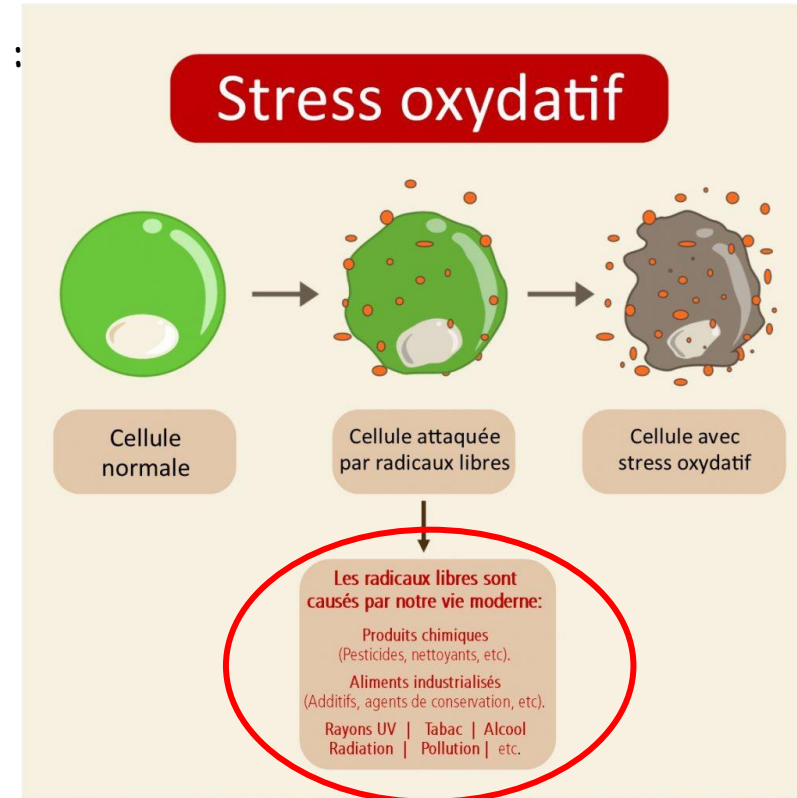
L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de **radicaux libres** qui :

- Altèrent les cellules saines.
- Sont responsables du vieillissement accéléré des tissus (rides).

Et justement, les **Antioxydants** luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

Mais, à dose modérée ces radicaux libres →
Protège l'organisme des virus et des microbes.

Par contre lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.



Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels !

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.
La vitamine E et le Sélénium agissent contre ce stress oxydatif.

Attention : Faire de l'exercice physique augmente la production de radicaux libres. Ce stress « positif » stimule la sensibilité à l'insuline et la perte de poids. **TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!!!**

La DIÉTÉTIQUE en fonction de ce que vous recherchez :

- La performance.
- L'esthétique.
- La santé (diabète, cholestérol...).

La diététique ce n'est pas forcément s'associer à un régime, c'est surtout, par la connaissance des aliments, perdre surtout des mauvaises habitudes.

Contrairement aux protéines et aux lipides, les Glucides ne sont pas des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments.

LA NUTRITION

Nutriments :

- Macronutriments = Glucide + Protide + Lipide.
- Micronutriments = Glucose + Acides aminés + Acides gras + Sel minéraux + Vitamines.

Vous voulez perdre du poids ?
Bougez davantage car contrairement à ce que beaucoup pensent, l'activité physique diminue l'appétit. Plusieurs études ont montré qu'en plus de brûler des calories, l'activité physique stimule la sécrétion d'une protéine qui coupe l'appétit.

Donc associé à de **nouvelles habitudes alimentaires**, vous pouvez mincir durablement.

Car le problème des régimes, c'est que lorsque vous les arrêtez pour reprendre quelques-unes de vos anciennes mauvaises habitudes, vous aurez tendance à reprendre encore plus de poids qu'avant. En effet, pendant les privations d'un régime, le corps est stressé, il se met en « alerte », en mode « famine »

et le jour où vous réintégrez le sucre et les lipides en quantité, le métabolisme va stocker directement sous forme de gras afin d'avoir des réserves pour ainsi éviter de revivre un autre état de stress.

Donc stop aux régimes et essayez d'avoir de nouvelles habitudes définitives en limitant surtout les boissons & aliments sucrés.

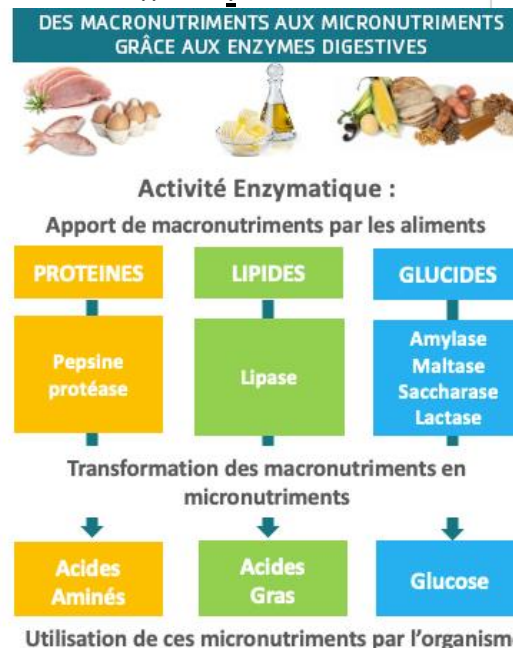
Les calories sont apportées par les aliments sous forme de :

- **Protéines** : 1 gramme de protéine apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Glucides** : 1 gramme de glucide apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Lipides** : 1 gramme de lipide apporte 9 kcal ou 37 kJ,
- **Alcool** : 1 gramme d'alcool apporte 7 kcal ou 29 kJ.

Les nutriments



- Les **lipides**, les **glucides** et les **protéines** sont des grosses molécules qui ont besoin d'être décomposés (transformés en nutriments par le système digestif)
 - **Lipides** → **glycérol et acides gras**
 - **Glucides** → **glucose**
 - **Protéines** → **acides aminés**
- Les **vitamines**, les **minéraux** et l'**eau** sont déjà dans leur forme la plus simple.



Le MICROBIOTE

LE RÔLE DU MICROBIOTE DANS LA DIGESTION

L'un des principaux rôles du microbiote est de nous aider à assimiler les nutriments et même de synthétiser certaines vitamines. Il fait par ailleurs barrière aux grosses molécules mal digérées qui pourraient passer à travers la muqueuse intestinale et créer de l'inflammation.

LA DIGESTION

Les aliments que nous consommons sont malaxés dans l'estomac, absorbés en majorité dans l'intestin grêle, et ce qui reste va être en partie fermenté par les bactéries du côlon, qui s'en nourrissent et le transforment.

LES ALLIÉS

En consommant des probiotiques, nous renforçons les bonnes bactéries présentes dans nos intestins. Mais attention, **les probiotiques ne s'implantent pas, ils ne font que passer!** D'où l'importance d'en consommer régulièrement.

Les aliments probiotiques

- Yaourts
- Kéfir
- Kombucha
- Tempeh
- Légumes fermentés



Les "killers" de probiotiques

- Antibiotiques
- Stress
- Gastro-entérite
- Produits ultra-transformés
- Excès d'hygiène



ESOPHAGE

Nutriments

ESTOMAC

CÔLON

INTESTIN GRÊLE

Zoom sur le microbiote

Les bactéries intestinales colonisent les parois du tube digestif. On les trouve en petite quantité dans l'estomac (10 à 1000 bactéries/ml), un peu plus dans l'intestin grêle (10 000 à 10 millions/ml), mais la plus grosse partie se trouve dans le côlon (10 milliards à 10 000 milliards/ml), milieu sans acidité et sans oxygène qui leur convient bien.

La flore intestinale Qu'est-ce que le **microbiote** ?



Le **microbiote**, c'est l'ensemble des micro-organismes qui forment notre **flore intestinale**. En bref, il s'agit des milliards de bactéries, parasites, champignons et virus qui peuplent nos intestins. Au final, c'est presque **2 kg de micro-organismes** qui se baladent dans nos tripes ! On retrouve ce microbiote dans les intestins, mais aussi sur la peau, dans la bouche, dans le vagin.

Il permet en premier lieu la **métabolisation des aliments** qui n'ont pas été digérés auparavant dans leur parcours et la **synthèse des nutriments et des vitamines** essentiels à notre organisme.

Il permet aussi de dresser une barrière face aux agents pathogènes qui pourraient être présents dans l'organisme et se présente alors comme un véritable éducateur de notre système immunitaire.

Les prébiotiques ont un rôle majeur sur des situations telles que le surpoids, l'anxiété, la dépression, ou des troubles intestinaux chroniques encore difficiles à comprendre.

Les trois traitements testés

3 DÉFINITIONS

Probiotiques = Bactéries vivantes.

Prébiotiques = Aliments qui vont nourrir les bonnes bactéries.

Antibiotiques = Tuent les mauvaises bactéries.

Prébiotiques

Groupe de substances qui, ingérées, favorisent la croissance ou l'activité de bactéries intestinales comme l'inuline, issue notamment de la racine de la chicorée.

Probiotiques

Microbes, bactéries... qui, ingérés, exercent des effets positifs sur la santé chez des personnes non-malades et ce au-delà des effets nutritionnels.

Microbiote transféré

Intervention qui vise à récupérer les selles d'un donneur, à conditionner ses bactéries, puis à les implanter dans l'intestin d'un patient, qu'elles coloniseront.

Les bactéries probiotiques ont 2 rôles que l'on commence à distinguer :

- Elles prennent soin de l'intestin qui sont alors plus efficaces dans leur assimilation des aliments, vitamines et minéraux, mais laissent également passer moins de déchets et de substances nocives.
- Elles protègent et défendent notre intestin en occupant l'espace. En cas d'attaque de mauvaises bactéries, elles peuvent également défendre leur territoire en produisant des antibiotiques naturels ou en affamant les mauvaises bactéries.

ALIMENTS RICHES EN PRÉBIOTIQUES

	Très riches	Riches	Moyennement riches		En quantité non négligeable	
Légumes	Ail	Asperge	Betterave	Endive	Chataîgne	Fenouil
	Artichaut	Oignon	Brocoli	Pissenlit	Echalote	Tomate
	Chicorée	Panais	Chou			
		Poireau				
Légumineuses			Lentille	Pois chiche	Haricot noir	
			Haricot rouge		Flageolet	
Fruits			Ananas	Pamplemousse	Coing	Pomme
			Banane	Pêche	Fruits rouges et fruits secs	Poire
			Nectarine		Mangue	
Grains		Blé entier			Avoine	
		Seigle			Lin	
		Chicorée			Orge	
Racines		Topinambour			Panais	
Oleagineux					Amandes	Noix
					Pistaches	

Comment un aliment devient un prébiotique ?

Le **prébiotique** est un aliment qui, ingéré en quantités suffisantes et régulièrement, permettra aux probiotiques d'être plus efficaces et à la flore intestinale de garder un bon équilibre. Il s'agit en particulier de **fibres végétales**.

Les aliments

QUI STIMULENT L'IMMUNITÉ

RICHES EN PRÉBIOTIQUES

<i>asperge</i> 	<i>ail</i> 	<i>oignon</i> 	<i>poireau</i> 	<i>orge</i> 
<i>agrumes</i> 	<i>kiwi</i> 	<i>avoine</i> 	<i>lin</i> 	<i>chia</i> 

RICHES EN PROBIOTIQUES

<i>yaourt</i> 	<i>lait fermenté</i> 	<i>cornichon</i> 	<i>choucroute</i> 	<i>miso</i> 	<i>tempeh</i> 
--	---	---	---	--	--

Les aliments riches en amidon (féculents), s'ils sont consommés froids, 24 heures après leur cuisson, se comportent comme des fibres prébiotiques. On mise donc sur les salades de pommes de terre ou de riz...

IL JOUE DE MULTIPLES RÔLES

Il facilite la digestion

Il dégrade les aliments et permet d'assimiler leurs nutriments.

Il produit des vitamines B et K

Il est antioxydant

Il sert de barrière

En occupant l'espace et en stimulant le renouvellement du mucus qui tapisse les intestins, il empêche les mauvaises bactéries de s'installer.

Il renforce nos défenses

Il produit des substances antimicrobiennes et régule notre système immunitaire.

Il module notre humeur et notre appétit

Il envoie au cerveau des messages qui régulent l'anxiété et la satiété.

IL ÉVOLUE AVEC L'ÂGE



On naît avec

Le microbiote se forme dans l'utérus de la mère, puis au contact de la flore vaginale si elle accouche par voie basse ou des micro-organismes de la salle d'accouchement si elle accouche par césarienne. *Via* les contacts avec la peau, la salive, le lait... les bactéries colonisent tout l'organisme en 2 jours environ.



De 0 à 3 ans

De nouvelles bactéries s'installent ou disparaissent, en fonction de l'allaitement, de la diversification alimentaire, de la prise ou non d'antibiotiques dans les premiers mois, et de l'exposition aux microbes.



Après 3 ans

Sa composition se stabilise. L'équilibre peut être modifié, de manière temporaire ou définitive, par un changement de régime alimentaire, certaines maladies ou la prise répétée de médicaments.



Après 60 ans

Le microbiote a tendance à changer, en faveur de bactéries plutôt pro-inflammatoires.

CE QUI L'INFLUENCE

POSITIVEMENT

Naître par voie basse

L'allaitement maternel

Une alimentation riche en fibres

L'activité physique

Les infections :
gastro-entérite, grippe...

Des médicaments :
antibiotiques, antiacides, anti-diabétiques, benzodiazépines, antidépresseurs...

NÉGATIVEMENT

Le tabac

Le manque de sommeil

L'excès d'hygiène

L'alimentation transformée :

l'excès de graisses saturées, de sucres, les édulcorants

Les FIBRES Alimentaires

Ce sont des Glucides complexes d'origine végétale, Fruits, Légumes, Céréales, Légumineuses, qui échappent à la digestion dans la première partie du tube digestif. Elles arrivent intactes jusqu'au côlon où elles sont digérées et où elles stimulent la fermentation.

2 types de fibres :

Les Fibres Solubles :

- Qui se dissolvent dans l'eau et forment un gel visqueux qui ralentit la digestion.
- Elles réduisent ainsi l'absorption des graisses, du cholestérol et du sucre (glucose) et soignent des épisodes de diarrhées.

Les Fibres Insolubles :

- C'est la cellulose et la lignine qui gonflent au contact de l'eau, rendent les selles plus molles et accélèrent le transit.
- Elles sont conseillées pour prévenir la constipation.

La plupart des végétaux contiennent les 2 dont la quantité peut varier selon les modes préparations.

DEUX GRANDES FAMILLES

La plupart des aliments d'origine végétale contiennent différents types de fibres, solubles et insolubles, en proportions variables. Il faut donc diversifier son alimentation pour bénéficier de tous leurs bienfaits.

FIBRES INSOLUBLES

Ce type de fibres (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses contenues dans l'avoine ou l'orge) sont présentes dans la peau de fruits et de légumes, les graines, les légumes feuilles et les racines, les produits céréaliers, surtout complets (pain, pâtes, riz...), et les oléagineux (noix, amandes, arachides).

ATOUTS
Elles absorbent l'eau, augmentent le volume des selles dans l'intestin et stimulent les contractions intestinales, facilitant le transit.

INCONVÉNIENTS
Parfois, elles provoquent des ballonnements.

FIBRES SOLUBLES

On les trouve dans les fruits (orange, mangue, pruneaux séchés), légumes (carottes, courgettes, courges, asperges, chicorée, endive, poireaux, ail...), algues (wakamé, fucus, goémon noir, haricots de mer...), légumineuses (lentilles, fèves, pois...), épices (curry, cannelle), herbes aromatiques (sarriette, romarin, origan, marjolaine, sauge...), graines de lin et de chia, etc.

ATOUTS
Appelées aussi visqueuses, elles forment un gel au contact de l'eau et contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires, en favorisant la diminution des taux de cholestérol et de sucre, et le diabète de type 2.

INCONVÉNIENTS
Ces fibres fermentescibles peuvent irriter les intestins. Elles ont tendance à provoquer des gaz, ce qui peut accélérer les contractions intestinales et entraîner des diarrhées. Il est alors préférable de les consommer cuites.



Wakamé (41 g)



Son d'avoine (17 g)



Pois cassés (13 g)



Orange (2 g)



Amandes (12 g)



Son de blé (41 g)



Chou-fleur (2 g)



Framboises (6 g)

Tous les poids des aliments sont exprimés pour 100 grammes de fibres alimentaires (solubles et insolubles).

LES FIBRES SOLUBLES SONT À PRIVILÉGER

Les fibres solubles	Les aliments où les trouver
FOS (fructo-oligosaccharides)	asperge, oignon, ail, topinambour, artichaut, poireau, betterave, tomate, banane, chicorée, chocolat, blé, seigle et orge
GOS (galacto-oligosaccharides)	légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges...
Inuline	oignon, ail, asperge, artichaut, salsifis, topinambour
Bêta-glucanes	orge et avoine
Pectine	fruits et légumes, en particulier pomme, pêche, abricot, cerise, pamplemousse, carotte, orange

En cas de ballonnements, gaz gênants et douleurs il est préférable de les :

- Mixer.
 - Râper.
 - Ou Cuire.
- Pois Chiches → Mixés (Houmous).
 Carottes → Rapées.
 Pain → Grillé.
 Légumes secs → Trempés pendant au moins 12 heures.

Consommer davantage d'aliments ayant une forte teneur en fibres, permet d'augmenter le nombre de selles en améliorant leur consistance :

- ✓ Pruneaux, abricots secs, figues, mais aussi fruits secs (noix, noisettes, amandes),
- ✓ Les betteraves, épinards, petits pois, céleri, fenouil, endive,
- ✓ Les céréales (son de blé et d'avoine sont très riches en fibres)
- ✓ Les fruits frais. Prunes, fruits de la passion, kiwi, framboise, mûre, groseille, goyave, raisin, noix et noisettes fraîches, orange sont conseillés contrairement à la banane qui n'est pas indiquée.

Les fruits peuvent également être consommés dans les yaourts par exemple ou sous forme de jus d'orange frais au petit déjeuner.

- ✓ Boire suffisamment entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour (pas trop fraîche). La consommation régulière d'eaux riches en minéraux, surtout en magnésium (comme l'HEPAR), apporte un effet laxatif significatif sur la constipation.

14

Aliments les plus riches en fibres	D'autres produits très riches en fibre pour 100g :	g/100g
Pruneau sec, amande	Psyllium = 75g (voir page). Son de blé = 42g. Graine de chia = 34,4g.	15-16
Abricot sec dénoyauté		13,7
Chocolat noir à 70% de cacao		12,6
Artichaut cuit		9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis		8-9
Lentilles cuites, datte sèche, noisette, amandes avec peau, cassis, pain complet		7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix		6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé, chips		5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule		4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette		3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe), Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit		2-3

4 vertus de la fermentation

Parfois crus, parfois cuits, les aliments fermentés suscitent un regain d'intérêt. Ces produits, yaourt, levain, café ou chou fermenté, procurent de réels bienfaits sur la santé mais quelquefois exagérés.

1 Conserver les aliments plus longtemps

La fermentation sert d'abord à prolonger la durée de vie d'un aliment, en réduisant notamment son pH. Dans le cas de la fermentation lactique, les sucres sont surtout transformés en acides lactiques. Par exemple, plutôt que de perdre du lait, on en fera du yaourt ou du fromage blanc. La fermentation alcoolique se fait à l'aide de levures qui transforment le sucre en alcool. Enfin, la fermentation acétique permet, notamment, d'obtenir du vinaigre.

BON À SAVOIR La fermentation change le goût des aliments. C'est le cas de la vanille, dont les arômes sont développés par ce moyen, de l'olive mais aussi du café ou du chocolat... issus de fèves fermentées !

2 Améliorer la qualité nutritionnelle

La fermentation modifie le profil nutritionnel d'un aliment. Elle réduit la toxicité de certains produits, les rendant comestibles. Ainsi la choucroute a permis de consommer des choux sauvages. La fermentation dégrade des facteurs dits antinutritionnels qui empêchent la libération de composés bénéfiques tels le calcium, le zinc ou le fer. Par exemple, l'acide phytique présent dans le lupin ou le soja et qui piège leurs métaux intéressants sera détruit grâce à la fermentation. La concentration en certaines vitamines, dont la B12, sera augmentée par la fermentation.



3 Mieux digérer certains aliments

En fermentant un aliment, on agit sur la vitesse de digestion et sur la façon dont les nutriments sont absorbés. Ainsi, le pain au levain est souvent conseillé car le levain dégrade l'acide phytique, difficile à digérer. L'aliment fermenté peut même devenir accessible à une personne allergique ou intolérante. Les yaourts et les fromages ne sont pas interdits aux intolérants au lactose. Il en va de même avec le soja fermenté.

BON À SAVOIR La seule allégation santé autorisée en Europe concerne les yaourts, dont les ferments vivants améliorent la digestion du lactose.

4 Soulager les intestins?

Selon l'aliment étudié, les micro-organismes varient fortement. On ne trouve pas les mêmes bactéries dans une choucroute, un yaourt ou du fromage, et toutes n'ont pas la capacité de s'implanter dans notre microbiote intestinal. Par exemple, le yaourt contient une bactérie qui continue d'être active dans l'intestin mais n'y reste pas. On ignore dans quelle mesure la consommation, même régulière, d'aliments fermentés modifie notre microbiote. Cependant, elle pourrait avoir un effet bénéfique sur certaines pathologies digestives, comme le syndrome de l'intestin irritable.

🔴 **Expertes consultées :** Isabelle Auzeloux, Françoise Rul, Anne Thierry et Florence Valence, chercheuses à l'Inrae, spécialisées dans la fermentation.

! PAS DE PREUVE EN PRÉVENTION

Un intérêt préventif des aliments fermentés est parfois mis en avant. Certaines études ont établi un lien entre leur consommation et une réduction du risque de troubles liés à l'hygiène de vie, comme le diabète de type 2. Mais cela n'a rien de certain.

6 aliments stars DE LA FERMENTATION

LE CHOU POMMÉ

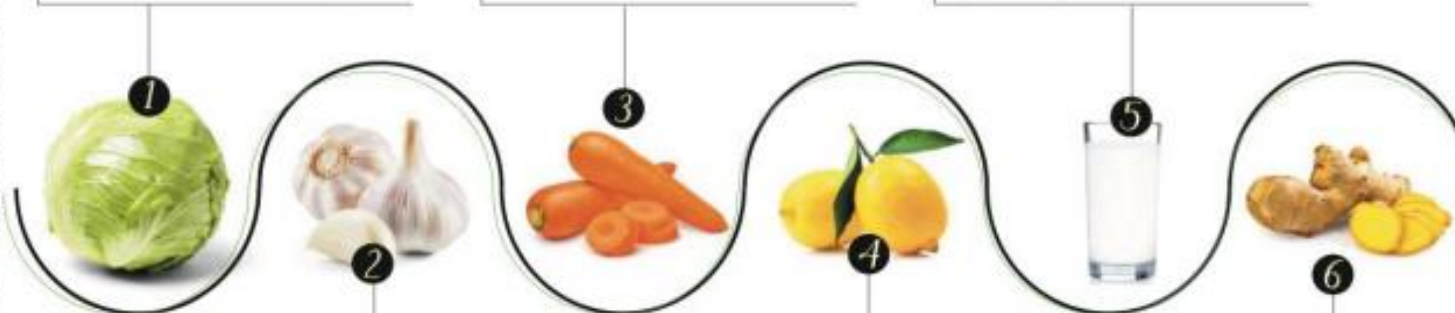
Économique et bourré de bienfaits (vitamine C, calcium, composés soufrés...), le chou est parfait. Ou presque, car on ne le digère pas toujours très bien. Pour en profiter et renforcer encore plus ses atouts santé, il gagne à être fermenté ! Bales de genièvre et feuilles de laurier sont de bonnes compagnes.

LA CAROTTE

C'est la championne du bêta-carotène, un pigment antioxydant excellent pour la peau et la vision. Fermentée avec un peu de racine de curcuma, on obtient un cocktail d'antioxydants naturels. À ajouter en petites touches dans une salade composée, un sandwich ou un bouddha bowl.

LE LAIT

Cela fait des millénaires que l'on fermente le lait pour le conserver. On peut en faire des boissons (kéfir, labné, lait ribot...) et des yaourts. Le lait étant plus "propre" (moins de micro-organismes) qu'autrefois, on ajoute des ferments. Outre les bonnes bactéries lactiques, ils apportent protéines et calcium.



L'AIL

Antimicrobien, bon pour le cœur, anti-cancer... il a tout pour plaire, surtout en hiver quand les infections rôdent. Mais pas facile de l'inviter au quotidien, vu son odeur. La solution : l'ail fermenté, dont la saveur est plus douce et les bienfaits décuplés. À parsemer au dernier moment sur une soupe ou une salade.

LE CITRON

Pour croquer cette petite bombe de vitamine C dans son entier, il faut la faire fermenter. Sa saveur s'adoucit et on peut en glisser des quartiers dans les mijotés ou des dés dans une salade ou un cake. Parfait pour renforcer ses défenses en hiver. Il faut bien sûr choisir des citrons bio !

LE GINGEMBRE

Ce rhizome fermente facilement et, mélangé à de l'eau et du sucre, il permet de concocter un "levain de gingembre". Celui-ci sert à réaliser des boissons pétillantes pleines d'enzymes et de probiotiques. Autres atouts, le gingembre a des propriétés digestives et anti-nauséuses.

BIEN S'ÉQUIPER

Si la fermentation requiert peu de matériel, encore faut-il trouver le bon. Voici deux types de bocaux parfaitement adaptés, plus un kit spécial pour le kéfir.



INDÉMODABLE

Le couvercle avec un caoutchouc permet au gaz de la fermentation de sortir, tout en empêchant l'air extérieur de rentrer, ce qui crée les conditions idéales pour la fermentation. Ce bocal existe en sept tailles, de 0,5 l à 3 l.

Le Parfait, 1 l, 2,60 €.



BIEN PENSÉ

Le bocal en verre de 0,7 l est muni d'un disque de pressage pour que les aliments soient constamment immergés, d'un couvercle avec soupape pour que le gaz puisse s'échapper et d'une pince pour presser et servir.

Lot de deux. Lékué, Kit pickles, 29,90 €



KIT KÉFIR

Pour se lancer facilement dans la réalisation de kéfir, on opte pour ce kit qui comprend : 1 bocal de 1 l, 1 étamine, 2 sachets de ferments de kéfir, 1 sachet de figues bio, 1 sachet de fleurs d'hibiscus bio et 2 recettes.

Nature & Découvertes, Kit kéfir, 9,95 €.



LE MISO, SPÉCIAL DIGESTION

SES ATOUTS : c'est un condiment japonais à base de pâte de soja fermenté. En plus des probiotiques, il contient des enzymes qui facilitent la digestion. Mieux vaut le choisir non pasteurisé pour profiter de ses atouts. Plus il a été fermenté longtemps, plus il est foncé et fort en goût. Pour les intolérants au gluten, il faut opter pour du miso de riz (et non pas d'orge).

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : une soupe miso le matin a des propriétés stimulantes. En début de repas, elle facilitera la digestion. On peut aussi glisser le miso dans une sauce vinaigrette ou une marinade. On compte 1 cuillerée à café par personne, pas plus, car il est aussi très salé.

LA LEVURE DE BIÈRE, ANTIFATIGUE

SES ATOUTS : c'est un ensemble de champignons microscopiques utilisés depuis l'Antiquité pour produire des boissons fermentées. Aujourd'hui, on la trouve sous forme de paillettes ou de compléments. Riche en protéines, en vitamines du groupe B et en minéraux, c'est un aliment très complet qui renforce l'organisme, notamment en période de stress ou de convalescence.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : attention, seule la levure de bière déshydratée à moins de 40 °C contient des probiotiques. On parle alors de levure « vivante » ou « revivable ». Regardez bien les étiquettes. Les intolérants au gluten devront vérifier qu'elle n'a pas été cultivée sur du blé ou de l'orge.



Je ne recommande pas le Kombucha car trop calorique (très sucré).

LE KOMBUCHA, DÉTOXIFIANT

SES ATOUTS : c'est du thé sucré et fermenté par un « champignon » (un mélange de levures et de bactéries). Son goût rappelle celui du cidre, en plus acide. Il relance les transits paresseux, aide à la bonne assimilation des nutriments et à l'évacuation des déchets. Le kombucha apporte également des antioxydants qui protègent les cellules du vieillissement.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : on peut en boire un verre par jour, de préférence le matin, car il contient de la théine aux propriétés stimulantes. Il est intéressant au réveil pour bien s'hydrater et drainer les déchets produits au cours de la nuit, ou dans la matinée en cas de baisse d'énergie.



LES OLIVES, ANTIOXYDANTES

LEURS ATOUTS : les olives doivent être « désamérisées » pour être comestibles. Pour cela, on les fait macérer dans de la saumure (mélange d'eau et de sel), qui offre des conditions favorables au développement des probiotiques. Préférez les olives artisanales, au naturel et sans additif.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : elles sont à consommer avec modération, car elles sont riches en sel et en lipides. En petite portion dans les salades, elles apportent, en plus des probiotiques, des polyphénols aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. De plus, leurs graisses sont des oméga 9 qui protègent le système cardio-vasculaire.

LES LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS, VITAMINÉS



LEURS ATOUTS : si on connaît surtout la choucroute, il est possible de faire fermenter bien d'autres légumes (carotte, betterave, haricots verts, navet...). Il suffit de les saler et de les placer à l'abri de l'air. Leurs ferments vont alors transformer le sucre en acide lactique. Les vitamines des légumes sont préservées, voire multipliées (C, B), et les fibres préservées.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : ils ont l'avantage de contenir à la fois des probiotiques et des prébiotiques. Les prébiotiques sont des fibres indispensables au bon fonctionnement du microbiote puisqu'ils nourrissent les bonnes bactéries qui le composent.



LE KÉFIR, ANTI-INFECTIONS

SES ATOUTS : c'est du lait – ou parfois de l'eau avec des fruits – fermenté avec des grains de kéfir (un mélange de levures et de bactéries). Ses probiotiques prédigèrent le lactose, ce qui le rend très digeste. Ils renforcent également le système immunitaire, parfait pour faire obstacle aux infections. Comme le kombucha, il subit une double fermentation (lactique et alcoolique) et peut contenir des traces d'alcool.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : il permet aux personnes qui tolèrent mal le lactose de consommer du lait (source de protéines et de calcium). On peut en boire un grand verre le matin, nature ou additionné de fruits.

Boissons fermentées riches en "probiotiques" (micro-organismes) :

Kimchi

POUR DÉBUTANTS

POUR 1 OU 2 BOCAUX
PRÉPARATION : 15 MIN
REPOS : 12H + 1 SEMAINE

• 1/2 chou chinois bio (coupé dans la longueur) • 2 c. à s. de gros sel
• 35 g de sucre • 2 c. à s. de sauce soja naturellement fermentée
• 40 ml de nuoc-mâm • 1 c. à c. de pâte de piment (ou selon votre tolérance) • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 3 gousses d'ail • 1 carotte

Couper le demi-chou en 2 dans la longueur, puis tailler les deux moitiés en tranches.

Disposer le tout dans un saladier, ajouter le sel, le sucre et 40 ml d'eau. Mélanger et laisser reposer une nuit.

Hacher l'ail. Peler et tailler la carotte en fins bâtonnets. Mélanger le chou avec le gingembre, l'ail, la sauce soja, le nuoc-mâm, la pâte de piment, la carotte et placer le tout dans un bocal stérilisé. Ajouter un peu d'eau si besoin pour que les légumes soient bien recouverts.

Fermer le bocal et laisser mariner une semaine au réfrigérateur avant de consommer.

Recette sans sucres :

- 1 chou chinois de taille moyenne,
- 3 radis verts (facultatif),
- 1 botte d'oignon vert,
- 6 cuillères à soupe de sel marin (ou sel rose de l'Himalaya),
- 4 grosses gousses d'ail,
- 35 g de gingembre,
- 5 filets d'anchois nature ou salé (pas à l'huile) ou 2 cuillères à soupe de sauce de poisson,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,
- 2 cuillères à soupe de paprika,
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette en poudre,
- De l'eau (environ 2 litres)

ON L'UTILISE PAR PETITES TOUCHES COMME CONDIMENT,
AVEC DU RIZ, UNE VOLAILLE...

Le KIMCHI : Des légumes fermentés.

4 cm de gingembre frais haché, 2 poireaux, 1 chou chinois, 2 c.à.s de gros sel, 500 g de carottes, 4 gousses d'ail, 2 oignons, 2 c.à.s de piment d'Espelette en poudre ou autre piment rouge, 1 c.à.s de sucre.

RECETTE DE KIMCHI MAISON

Préparation

* Hachez-le dans un saladier en verre et saupoudrez-le de 4 cuillerées à soupe de sel. Ajoutez 1/2 verre d'eau et malaxez le tout.

* Laissez dégorger pendant quelques heures (maximum une nuit).

* Rincez bien le chou pour enlever le surplus de sel afin qu'il soit mangeable.

* Déposez les feuilles dans un grand bocal hermétique. Pour l'assaisonnement, mixez :

* 10 gousses d'ail écrasées, 5 cm de gingembre haché, 2 cuillerées à soupe de piment en poudre, 1 cuillerée à soupe de sucre, 1 cuillerée à café de sauce de poisson (si vous en avez). Ajouter un peu d'eau pour faire une pâte. Pour terminer :

* Mélangez le chou chinois et l'assaisonnement et ajoutez 2 carottes coupées, des oignons verts et 1 pomme découpée en tranches.

* Comprimez le tout pour éviter les poches d'air mais ne remplissez pas le bocal à ras bord.

* Refermez-le et déposez-le à l'ombre, mais à température ambiante.

* Après deux à quatre jours, déposez votre kimchi au frais (3°) pour stopper la fermentation. Vous pouvez ainsi le conserver plusieurs mois.

REMARQUE

LES BACTÉRIES
PRODUISENT DE L'AIR,
IL FAUT L'ÉVACUER UNE FOIS
PAR JOUR LORS DE LA
FERMENTATION INITIALE.

Le kimchi est une préparation fermentée à base de chou chinois, de piment rouge et d'ail. C'est le plat national coréen par excellence. Il est plus populaire que le fromage en France! Sa haute teneur en probiotiques, vitamine A (antioxydante), C (anti-infectieuse), K (solidifie les os) devrait suffire à vous convaincre de réaliser cette recette: • Choisissez un chou chinois biologique. Ne le lavez pas, il faut conserver les bonnes bactéries.

COMMENT LE CONSOMMER

Le kimchi peut se manger seul, comme une salade, saupoudré de graines de sésame.

Vous pouvez aussi le mélanger au riz ou le manger chaud avec de la viande. Il remplacera aussi à merveille le fromage sur vos omelettes, agrémentera une soupe ou fera une sauce délicieuse pour vos pâtes. C'est bien simple, tout est possible avec le kimchi. Il faut seulement faire preuve d'un peu d'imagination!

Mes premiers concombres lacto-fermentés à la menthe

Non, vous ne passerez pas l'hiver sans concombre grâce à cette recette super light, super digeste et rafraîchissante, tirée du « Grand Livre des aliments fermentés » d'Anne Dufour et Catherine Dupin.

Pour un bocal de 1 litre, prévoir les ingrédients suivants :

• **4 PETITS CONCOMBRES**

• **1 TÊTE D'AIL**

• **1 BOUQUET DE MENTHE**

• **30 CL D'EAU DE SOURCE**

• **15 G DE SEL GRIS DE MER**

Préparation : 10 minutes.

Fermentation : 3 semaines.

Préparez la saumure : versez l'eau et le sel dans un saladier et remuez jusqu'à ce que le sel soit dissous.

Coupez les concombres en quatre dans la longueur. Disposez-les verticalement dans le bocal, en intercalant les feuilles de menthe. Ajoutez la tête d'ail coupée en deux dans la largeur. Tassez bien et versez la saumure. Posez un poids par-dessus avant de fermer le bocal.

Gardez à température ambiante pendant 48 heures.

Entreposez ensuite le bocal dans un endroit frais pendant 2 à 3 semaines.





LE YOGA "antistress intestinal"

Pratiquée chaque jour, la posture de la pince assise (Pashimottanasana) facilite la vidange de l'estomac et le transit.

1 Assise, les jambes serrées l'une contre l'autre allongées devant, les mains jointes devant la poitrine.

2 Inspirer en levant les bras et pousser les mains jointes vers le ciel, en pensant à tirer les fesses vers l'arrière tout en écrasant le pubis au sol. Expirer en ramenant les mains à la poitrine. Inspirer en tenant la position.

3 Expirer en tendant les bras en avant. Attraper les cuisses, les genoux, les chevilles ou les plantes des pieds. Tenir la position en respirant calmement. Se concentrer sur son ventre, qui rentre à l'expiration et ressort à l'inspiration. La posture ne doit pas faire mal. Au besoin, fléchir les genoux.

* EXTRAIT DE "YOGA THÉRAPIE, SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS", DU DR LIONEL COUDRON ET CORINNE MIÉVILLE, ÉD. ODILE JACOB.

C'EST NOUVEAU

Un test pour connaître son microbiote intestinal

Sans prétendre dépister de maladie, le test nommé - non sans humour - « *1test1* », propose de diagnostiquer la perte de diversité de la flore intestinale.

> C'est quoi ?

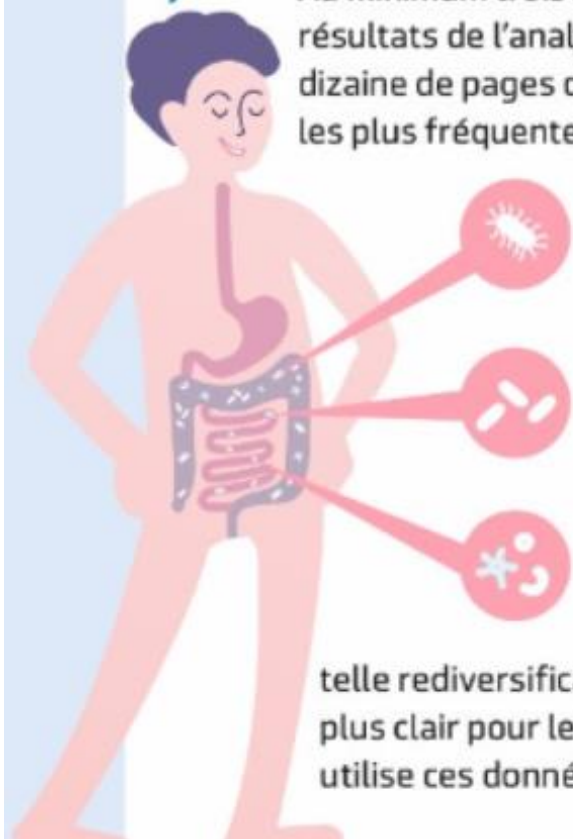
Le test consiste à estimer la proportion de diverses bactéries présentes dans les selles. La start-up française Luxia scientific le vend en ligne 288 € : cette somme couvre le kit de prélèvement de selles, l'analyse et, si vous n'êtes pas suivi(e) par un professionnel, une consultation téléphonique d'un quart d'heure pour une première interprétation des résultats... par un diététicien-nutritionniste ou un naturopathe.

> Comment ça marche ?

Au minimum trois semaines après l'envoi de votre échantillon, les résultats de l'analyse sont accessibles sur Internet. Un dossier d'une dizaine de pages détaille la répartition des neuf populations bactériennes les plus fréquentes, comparée aux résultats obtenus par le laboratoire auprès d'une population moyenne saine de référence.

> Quelle utilité ?

Sans l'accompagnement d'un spécialiste de la nutrition, et encore, on ne peut qu'émettre des doutes quant à son intérêt. La technologie (séquençage génétique) a beau être largement validée, les caractéristiques d'un microbiote « *normal* » ne sont toujours pas établies, quoi qu'en dise le laboratoire. Et pour l'instant, les moyens de rediversifier son microbiote ne sont pas connus, ni les effets d'une telle rediversification, ce qui limite l'exploitation du test. Son intérêt est plus clair pour le fabricant qui, grâce à la signature d'un consentement, utilise ces données pour faire avancer ses recherches sur le microbiote. ●



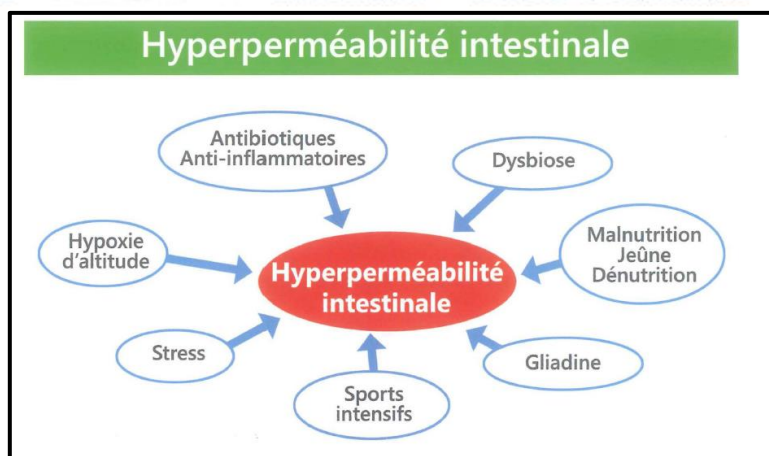
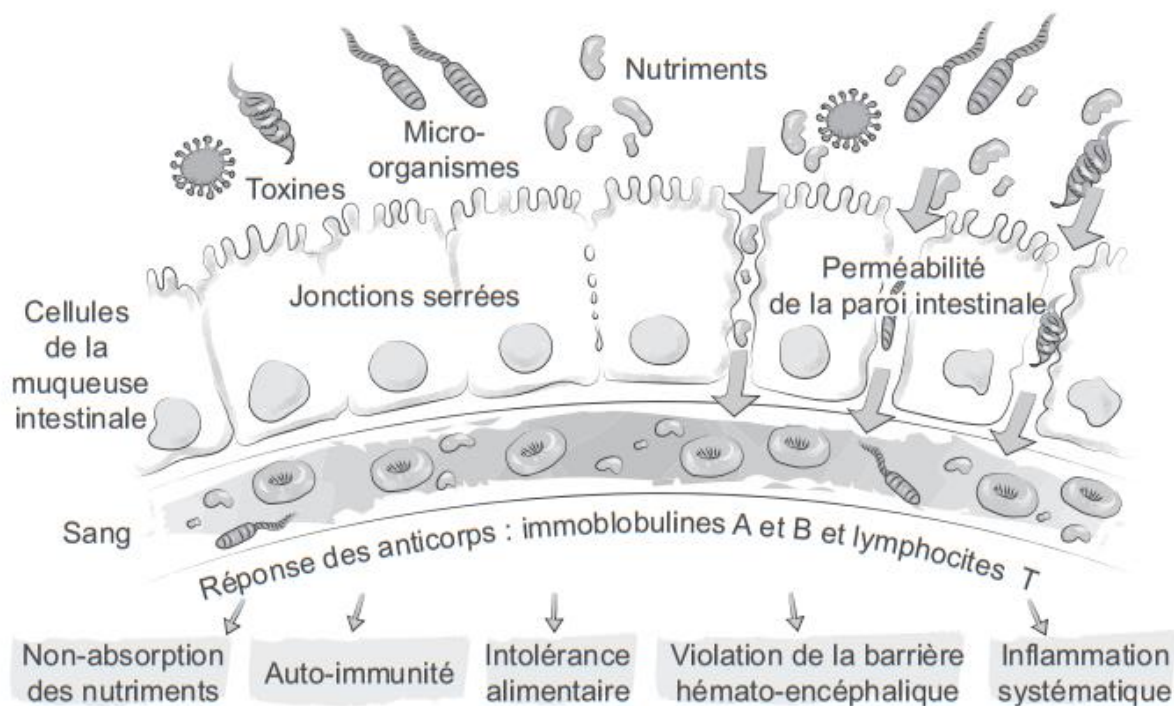
L'imperméabilité intestinale :

La perméabilité est l'une des principales conséquences d'une dysbiose intestinale ou d'une intolérance alimentaire, mais également un des principaux facteurs de risques de développement de maladies de civilisation.

Qu'est-ce que c'est précisément ?

La paroi intestinale n'est composée que d'une seule couche de cellule, elle est dix fois moins épaisse qu'une carte de jeu... Tapissée et protégée par les bactéries intestinales et un mucus protecteur, elle constitue aussi une formidable surface d'échange pour absorber les nutriments nécessaires. L'entière de la paroi se reconstitue en 3-4 jours, ce qui nécessite une énergie considérable.

Lorsque cette perméabilité naturelle est augmentée, cela devient pathologique. Trop de fragments ou de molécules toxiques s'échappent de l'intestin, ce qui va provoquer la réaction des ganglions lymphatiques avoisinants et entraîner une réaction du système immunitaire. On parle alors d'hyperperméabilité intestinale ou de leaky gut syndrome.



Certains prébiotiques accélèrent également la progression des aliments le long de l'intestin et du côlon, ce qui limite la constipation...

Faire la différence entre aliments acides, acidifiants et alcalinisants !

Les aliments acides :

- Aliments naturellement riches en composés acides → Citron.
 - Dans l'organisme, ils vont être métabolisés.
 - Chez une personne en bonne santé, neutralisation des acides par métabolisation → Effet alcalinisant.
 - Chez une personne présentant un déficit métabolique → Effet fortement déminéralisant.
- Le citron est acide mais alcalinisant dans l'organisme !**

Le citron BIO :

La pectine contenue dans la peau minimise la progression des cancers et agit en prévention des mélanomes.

Blendez un citron Bio avec sa peau + 1 cuillère de miel, de curcuma, une pincée de poivre et une poignée de persil plat.



Les aliments acidifiants :

- Ce sont des producteurs d'acides.
- L'idée sera d'en limiter l'apport quantitatif.
- Et de les associer à d'autres aliments « alcalinisants » afin de réduire l'impact de leur effet acidifiant.

Les aliments alcalinisants :

- Propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain intestinal.
- Les principaux aliments alcalinisants sont : la pomme de terre, les légumes verts ou colorés, la banane.

Pour notre santé, il faut limiter les produits Acidifiants & Pro-inflammatoires au profit des aliments Alcalinisant & Anti-inflammatoire !

Très acidi-fiants	Moyennement acidifiants	Faiblement acidifiants	Faiblement alcalinisants	Moyennement alcalinisants	Très alcalin-sants
Alcool	Maïs	Beurre	Aubergine	Abricot	Abricots secs
Arachides	Noix	Chocolat	Ananas	Banane	Épinards
Café	Œufs	Dattes	Asperge	Carotte	Figues séchées
Caséine	Pistaches	Glace	Avocat	Cassis	Framboises
Charcuterie	Seigle	Lait	Avoine	Céleri	Graines ger-mées
Confiture	Thé noir	Lentilles	Brocoli	Chou-fleur	Miso
Farine		Petits pois	Champignons	Courgette	Patate douce
Fritures		Riz	Concombre	Kiwi	Persil
Fromage		Sirop d'érable	Laitue	Mangue	Raisins secs
Pâtes		Yaourt	Noisettes	Olive	
Pain			Oignon	Pavot	
Poissons			Orange	Pomme de terre	

Aliments pro-inflammatoires	Aliments anti-inflammatoires
Acides gras trans	Ail
Alcool	Agrumes
Aliments acidifiants	Ananas
Biscuits industriels	Aubergine
Café	Betteraves
Charcuterie	Chocolat noir
Excès de sel	Crucifères (choux, brocolis, chou kale...)
Farines industrielles/raffinées	Épices
Fritures	Épinards, bettes, etc.
Fromages fondus en tranche	Farines complètes (pâtes, pains...)
Hamburger	Fruits rouges
Huiles riches en oméga 6	Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...)
Ketchup	Huile de colza
Margarine	Œufs
Mayonnaise	Oignons, échalotes
Nuggets, poissons panés	Oléagineux (amandes, noix, pignons, pistaches...)
Pain de mie, pains industriels, pains blancs	Papaye
Pâtisseries	Pastèque
Pomme de terre + fromage fondu	Poissons, crustacés, coquillages
Pommes de terre rissolées	Soja (lait, haricot)
Sirop de maïs	Radis noir
Soda	Riz complet
Sucre raffiné	Thé vert
Tout type de nourriture industrielle/préparée	Vin
Viandes industrielles	Poissons, crustacés, coquillages
Viennoiseries	Riz complet

Attention ! Certains aliments sont recommandés par rapport à plusieurs de leurs propriétés mais déconseillés voire néfastes pour d'autres effets. Exemples :

- La banane est alcalinisante et favorise le sommeil, présence de mélatonine, mais non recommandée en cas de constipation.
- Le chocolat noir supérieur à 70 % de cacao et allégé en sucre est aussi alcalinisant, anti-inflammatoire et bon contre le stress mais tout de même calorique et peut empêcher de dormir.

L'Indice Glycémique

c'est la vitesse avec laquelle un **Glucide** (sucre) entre dans le sang.

Plus ça va vite, plus l'IG augmente et moins c'est bon pour notre organisme.

COMPRENDRE L'INDICE GLYCÉMIQUE



IG:95



IG:10



LE SUCRE EST UN TUEUR SILENCIEUX



VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

Pour 2 galettes soit environ 20 g :

Énergie	339 kJ / 80 kcal
Matières grasses	0,7 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	16,4 g
dont sucres	0,1 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,06 g

IG galettes de riz = 85

Pour 100 g :

Énergie	1687 kJ / 398 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	82,2 g
dont sucres	0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,30 g



Quand vous lisez une étiquette d'un produit, il faut bien comprendre ce qu'il y a derrière le « Dont sucres ».

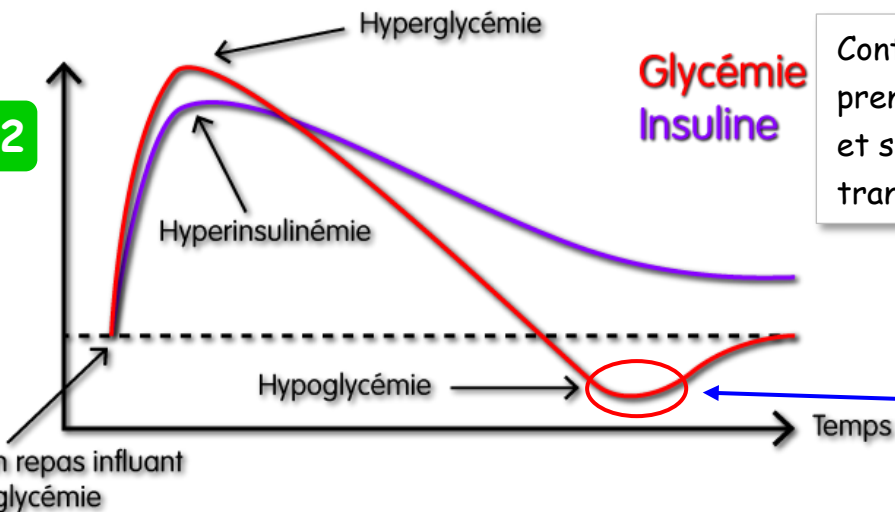
Si vous voulez vraiment faire attention, essayez de faire en sorte que cette valeur soit **inférieure à 4 grammes** par rapport à 100 grammes d'aliment.

Il y a une 2^{ème} donnée sur laquelle il faut être très prudent, c'est la **quantité de Glucides**. On ne peut pas savoir si ces glucides sont bons ou mauvais. Mais en général quand ça dépasse 50% dans un aliment, d'autant plus s'il n'est pas naturel, c'est-à-dire s'il est fabriqué par l'homme et hyper-chauffé, on a souvent à faire à un produit ultra-transformé.

On va prendre l'exemple de ces galettes de riz ou de maïs avec 82,2 g de glucides. En plus, le riz est tellement chauffé qu'il finit en purée. Un produit ultra transformé a un IG élevé.

Vidéo. 2

27



Contrairement à la graisse qui met 12 heures pour être métabolisée, le sucre ne prend que 30 minutes. Il pénètre 8 minutes après son absorption dans le sang, et s'il n'est pas utilisé en produisant de l'énergie par un effort physique, il est transformé en graisse dans les 30 minutes sous l'action de l'insuline.

Quand vous mangez trop de glucide d'un coup (pas nécessairement des sucres rapides), on a un pic de glycémie et l'insuline fait baisser brutalement ce taux de sucre dans le sang à tel point qu'on peut se retrouver en hypoglycémie (voir l'entouré en rouge sur le schéma). Et pour se sentir mieux on aura tendance à reprendre du sucre, etc..

Aliments à privilégier

	IG	CG
Cacahuètes décortiquées salées	14	-
Pois chiches secs cuits à l'eau	22	-
Haricots blancs cuits à l'eau	23	-
Orge perlé cuit à l'eau	25	+
Lentilles rouges cuites à l'eau	26	-
Lentilles corail	26	-
Haricots rouges secs cuits à l'eau	28	-
Lentilles vertes cuites à l'eau	30	-
Quinoa	35	+
Riz sauvages	35	+
Igname, pelée, cuite à l'eau	37	+
Pois chiches préparés conserve	40	-
Pain 100% intégral au levain	40	+
Petits pois surgelés cuit à l'eau	41	-
Haricots rouges trempés et cuits à l'eau	42	+
Lentilles vertes en conserve	44	-
Haricots rouges égouttés en conserve	44	-
Blé (Ebly)	44	+
Céréales complètes sans sucres	45	+
Riz basmati complet	45	+
Patate douce cuite	46	+
Boulgour, blé concassé	48	+

Aliments réguliers

	IG	CG
Pâtes complètes	50	-
Pain au quinoa (65% min)	50	+
Sarrasin	54	+
Riz sauvage	57	+
Riz basmati	58	++
Maïs	59	+
Pomme de terre avec la peau - vapeur	65	+
Pain au seigle (30% min)	65	++
Semoule de couscous cuite à l'eau	65	++
Pain complet	65	++
Polenta	68	-
Gnocchi	68	++

Aliments exceptionnels

	IG	CG
Baguette, pain blanc	70	++
Biscottes	70	++
Céréales raffinées sucrées	70	++
Pain suédois	71	+
Millet, cuit à l'eau	71	++
Bagel, farine blanche	72	++
Riz brun	76	++
Pommes de terre pelée, cuites à l'eau	78	+
Fèves	79	-
Pétales de blé soufflés	80	+
Frites	82	++
Bretzel	83	+
Riz blanc	83	++
Galette de riz soufflé	85	+
Galette de maïs soufflé	87	++
Riz cuisson rapide 6 min	87	++
Purée de pomme de terre	91	+
Pomme de terre cuite au four	95	++

Sodas « Zéro » → Les édulcorants intenses sont des leurres qui trompent votre organisme.
 Le goût sucré fait croire à un apport de sucre, ce qui entraîne une sécrétion d'insuline, comme pour du vrai sucre. Mais comme le taux de sucre sanguin n'a pas réellement augmenté, l'insuline fera excessivement baisser le taux de sucre dans le sang. Cette hypoglycémie provoque alors une sensation de faim et un besoin de sucre.
Résultat : Vous mangez alors que vous n'en aviez pas besoin. Autrement dit, les produits d'édulcorants intenses favorisent le diabète et aggravent la prise de poids, plus encore que les produits sucrés.

CG : C'est la Charge Glycémique. Elle est liée à la quantité de glucide avalée et multipliée par l'IG.

Glucose	100	100
Aliment de référence		

28

CG FAIBLE →	Inférieure à 10
CG MOYEN →	De 11 à 19
CG ÉLEVÉ →	Supérieure à 20

Les aliments à faible index glycémique sont-ils meilleurs pour la santé ?

- Une pomme-de-terre au four → IG 95
- Soda de type Cola → IG 65 (mais y'a beaucoup de sucre rapide dedans et pas de bons nutriments contrairement à la pomme-de-terre.)

Ne calculez pas forcément l'Indice Glycémique de chaque aliment car leur valeur baisse lorsqu'ils sont consommés avec des aliments riches en fibres, en lipides et protéines.

7 facteurs importants pour faire baisser l'Index Glycémique.

Conseils importants pour une meilleure santé et pour se préserver du diabète

- Pas trop cuire.



- Aliments complets ou Intégraux et BIO.



- Citron, Vinaigre de cidre (absorbent les amidons et donc limite le glucose dans le sang).

Thé vert, Cannelle (facilitent le travail de l'insuline).

- Féculents avec fibres (légumes), lipides & protéines.



- Avec un féculent à IG au-delà de 50, ne pas avaler un aliment sucré (fruit, jus, dessert, boisson sucrée ou autres)...

- Crudités dans sandwiches.



- Supprimez toutes les préparations dont les ingrédients contiennent :

- Du Blé (si c'est de la farine blanche).
- Du Mais.
- Et du Riz.



Les meilleurs SUCRES :

- Sucres Simples.
- Édulcorants.
- Miels.
- Fruits.
- Meilleurs choix pour tartines, boissons & Cuisine
- Chocolats.



SUCRES SIMPLES

Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 10/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
Lactose	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

Le Glucose

IG=100 :

- Dans les aliments.
- Fabriqué par notre corps à partir des glucides.

Le Fructose

IG=18 :

- Sucre présent dans les Fruits, Miel et certains Légumes.
- Le sirop de Fructose-Glucose.

Les sucres (glucides) apportés par l'alimentation sont :

- Soit des **sucres simples** (sucre blanc et tous les produits sucrés), très rapidement assimilés par l'organisme. Quelques sucres simples :

Le Glucose IG=100 : Fabriqué par le corps à partir des glucides, mais il est également présent dans de nombreux aliments. Le sirop de glucose est notamment très utilisé par l'industrie agroalimentaire, car peu coûteux.

Le Fructose IG=18 : C'est le sucre naturellement présent dans les fruits, mais aussi dans le miel et certains légumes.

Le Galactose IG>60 (composé de glucose et de lactose) : On le trouve dans les produits laitiers.

Le Saccharose IG=62 : Notre sucre de table qui est du glucose et du fructose.

- Soit des **sucres complexes** (féculents et céréales) assimilés plus lentement. Quelques exemples : Amidon / Glycogène / Fibres.

Vidéo.3

31

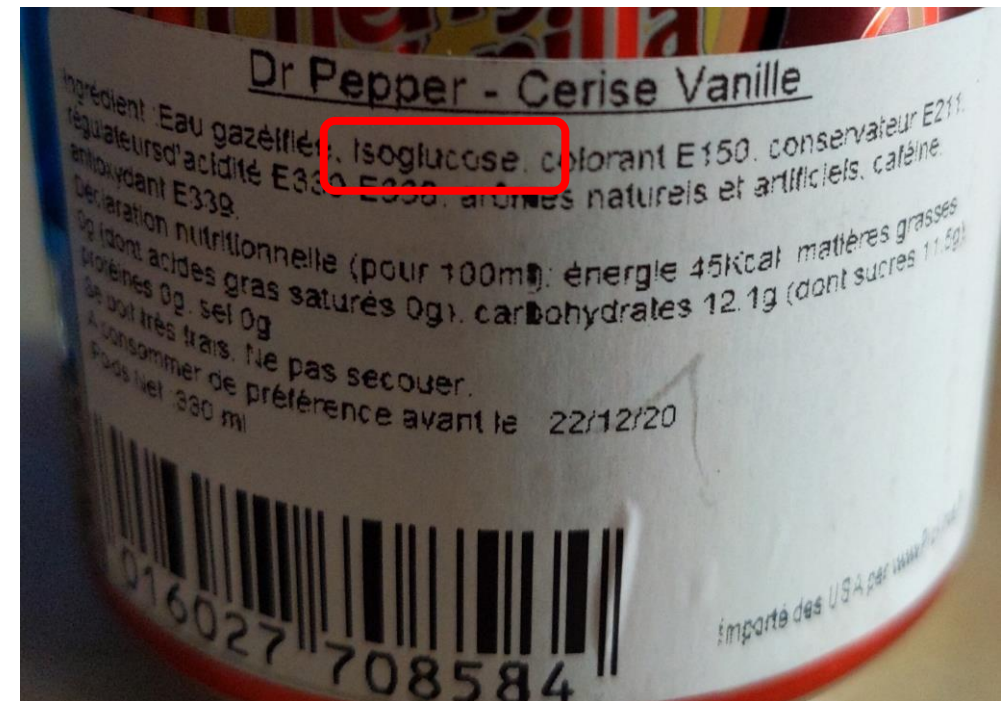
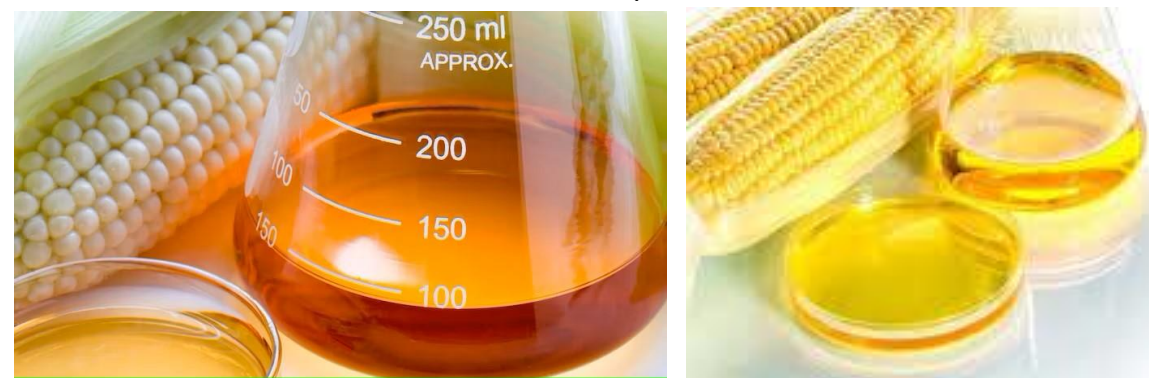
Attention au « sirop de Glucose » qu'on retrouve partout !

Il est très mauvais car chargé en :

- **GLUCOSE** → Sucres en augmentation dans le SANG
- **FRUCTOSE** → Sucres envoyés dans le FOIE

Surveillez les étiquettes :

- Sirop de glucose-fructose ou pire fructose-glucose : à fuir.
- Sirop de glucose : produit à Index Glycémique très élevé, mais sans les effets nocifs du précédent.
- Isoglucose ou Isoglucosamine.
- Sucre ou sirop de sucre : il n'a pas d'inconvénient particulier, à condition de ne pas en abuser.



Fructose à limiter à 100g par jour pour préserver notre foie, c'est :

- 2 litres de Cola.
- ou 1,5 litres de jus de pomme.
- ou 1,4kg de fruits (8 pommes),

Fruits qui contiennent le plus de FRUCTOSE →



Vidéo 3

32

Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 24/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
Lactose	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels						Clasmt
Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.	M a u v a i s
Rapadura ou Muscovado	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines	16 bis
Sucre de canne complet	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale. riche en vitamines du groupe B et en minéraux	16 bis
Miel de Châtaignier	Eau = 35% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	<p>Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3g de Stévia pure=15g de sucre - 15g d'érythritol voire Xylitol. - 30g de Yacon. - 40g de Lucuma voire de sucre de coco. 	2
Miel de tilleul (chauffé)	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36		3
Miel de Bruyère	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38		4
Miel d'Acacia	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39		5
Miel de Tilleul (non chauffé)	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%	56	281	39	Plus il y a de fructose, plus il est liquide (et prêt à l'emploi pour la pâtisserie). À l'inverse, plus il est riche en glucose et plus il a tendance à cristalliser.	6
Miel de Colza	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%	64	307	49	Meilleures marques (selon 60 millions de consommateurs, nov. 2021) :	8
Miel de Forêt	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%	89	231	51	- La grande épicerie (miel de fleurs crémeux) - Les Ruchers du Lubéron (miel de fleurs crémeux). - Les Ruchers de Noé (Plyfloral liquide, non crémeux). - C'est qui le patron ? (miels de fleurs, crémeux).	9

Limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !


Surveiller les miels crémeux car ils sont sucrés !

Poudre de Yacon	Racine du Pérou	1	276	0,7	Haute teneur en fibres. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale. Eau 22% Fructose 62% Glucose 15%	12
Sirop de Yacon	Racine du Pérou	40	267	27		14
Sucre de fleur de coco	Indonésie Thaïlande Fructose = 50% Glucose = 50%	54	390	54	Riche en fructose et donc néfaste à long terme et à haute dose. Limiter à 50g/j.	10
Sirop de fleur de coco	Eau = 16% Fructose = 41% Glucose = 41%	35	312	29	Sa teneur en minéraux et vitamines est trop négligeable pour apporter un réel bénéfice santé.	11
Sirop d'érable	Sève d'arbre Canada Eau = 31% Fructose = 34% Glucose = 34%	65	261	44	Le manganèse ou le zinc qu'il contient constituent des apports trop faibles pour être intéressants. Prendre 100% érable.	15
Sirop d'Agave	Cactus Mexicain Eau = 22% Fructose = 74% Glucose = 3%	15	376	11	Sa teneur en fer, sels minéraux, potassium, calcium et magnésium ne peut être prise en compte comme bénéfice santé au vu des quantités infimes contenues. Eviter ce produit car trop de fructose.	Mauvais
Lucuma poudre	Fruit exotique Pérou 8%Glucose 5%Fructose	4	330	3,4	Source de fibres, de bêta-carotènes, de vitamines C et B, & minéraux. 2 fois moins sucrant !	7
Sève de Kitul	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33	Vitamines B1 B12 C et minéraux. 70% eau + 15% Glucose + 15% Fructose.	13
Stévia	Plante d'Amérique du sud. 1%Glucose 98%Glycocides	0	0	0	Choisissez la verte pure. Pas conseillée pour la cuisson. Ne pas dépasser 1 g/jour. Fait baisser la pression artérielle. Pouvoir sucrant 3 fois sup. au sucre blc.	1


Edulcorants de la famille des polyols (fermentation de fruits & écorces). Mi-naturels mi-chimiques

Erythritol	Fermentation de betterave ou maïs. Provient du raisin ou melon, poire, etc...	0	20	0	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;"> Limiter le cumul des trois à 40 grammes par jour ! </div> L'érythritol ne semble pas fermenter dans l'intestin ni produire de gaz mais peut provoquer des ballonnements.	1 bis
Le Sukrin	Proche de l'erythritol	0	0	0		?
Xylitol	Ecorce de boulot	13	250	13		17
Sorbitol	Baies du sorbier	9	250	8,9	Fermentent dans l'intestin et peuvent provoquer des gaz inconfortables, des ballonnements et de la diarrhée	

Edulcorants artificiels ou de synthèses

Aspartame E951		0	52	0	Perturbe l'équilibre du microbiote. Il pourrait attaquer le système immunitaire et endommager l'ADN, avoir des conséquences telles que la dépression, les pertes de mémoire. Attention aux boissons LIGHT !!!	Mauvais
Saccharine E955		0	360	0		
Sucralose E952		0	383	0		

Edulcorants intenses. Extrait de l'amidon de maïs = Poison industriel

Sirop de Glucose ou sirop de Fructose glucose ou Isoglucose		Fructose à limiter à 100g par jour, c'est - 2 litres de Cola. - ou 1,5 litres de jus de pomme. - ou 1,4kg de fruits (8 pommes),	Appelé aussi sirop de maïs ou de glucose-fructose On l'utilise dans l'industrie agroalimentaires pour les plats cuisinés, sodas, céréales, jus de fruits et confiseries diverses.	Poisson
--	---	---	---	---------

Le mieux c'est tout de même d'éviter toutes sortes de sucres car notre organisme en a déjà bien suffisamment avec les fruits, féculents & légumes. Copyright © 24-03-23 S.D.

MIELS, classés selon leur Charge glycémique

MIELS avec IG & CG les plus diététiques	Clas mt	Indice glycémique	Qté de Glucose	Qté de Fructose sur 100g	Eau	Charge Glycémique
Miel de Châtaignier	N° 1	53,4	24,4%	39,6%	35%	34,2
Miel de Tilleul (chauffé)	N° 2	49,2	34,6%	38,5%	26,5%	36,0
Miel de Bruyère	N° 3	53,3	30,9%	40,2%	28,5%	37,9
Miel d'acacia	N° 4	53	29,2%	43,5%	27%	38,5
Miel de Tilleul (non chauffé)	N° 5	55,9	33,3%	37%	29,5%	39,3
Miel de Colza	N° 6	64	38,9%	37,9%	23%	49,2
Miel de Forêt	N° 7	88,6	26,7%	31,1%	42%	51,2

Le miel de **Manuka** (origine Nouvelle Zélande) a un aspect plus foncé, un goût plus fort, des propriétés antibactériennes et cicatrisantes supérieures !

La valeur nutritionnelle du miel est la suivante :

- eau : ~ 20 %
 - fructose : 38 %
 - glucose : 31 %
 - peu de vitamines et minéraux
- Glucides principalement ~ 70 %**

Vidéo.3

35

FRUITS, classés selon leur Indice & Charge Glycémique

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glucides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique	Bienfaits
Fruits dont il faudrait diminuer les portions						
Pastèque	N° 1bis	75	2,5%	5,5%	6,0	
Cerise	N° 1bis	63	7%	6,5%	8,5	
Melon	N° 3bis	67	4,5%	3,5%	5,4	
Banane	N° 3bis	52	17%	6%	12,0	B6=0.4mg
Ananas	N° 5	59	9%	4,5%	8,0	C=48mg + Manganèse
Abricot	N° 6	57	7,5%	3,5%	6,3	
Raisin	N° 7bis	53	7,5%	8,5%	8,5	K=14,6µg
Mangue	N° 7bis	51	9%	8%	8,7	C=36,4mg
Kiwi	N° 9	52	9%	5,5%	8,5	C=93mg K=40.3µg
Pêche	N° 10	56	5,5%	4%	5,3	
Orange	N° 11	42	8%	4,5%	5,3	C=53mg
Nectarine	N° 12	43	7%	3,5%	4,5	
Fruits les mieux notés au niveau diététique						
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9	C=53mg
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9	C=100mg K=100µg
Pamplemousse & Pomelos	N° 3	25	8%	2,5%	2,6	C=31,2mg
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1	C=48,8mg
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0	
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4	
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3	
Fruit de passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1	C=30mg Fer=1,6mg

Chaque année, l'association [Environmental Working Group \(EWG\)](#) dévoile la liste des aliments non biologiques en 2022 les plus pollués par les pesticides →

Voici les 12 plus contaminés :

1. Les fraises
2. Les épinards
3. Les choux frisés et verts
4. Les nectarines
5. Les pommes
6. Le raisin
7. Les poivrons et le piment
8. Les cerises
9. Les pêches
10. Les poires
11. Le céleri
12. Les tomates



Pour éliminer un maximum de résidus de pesticides, faites-les tremper dans un peu d'eau et de vinaigre blanc pendant 2 à 3 heures !

Voici la liste des 15 moins contaminés :

1. L'avocat
2. Le maïs doux
3. L'ananas
4. Les oignons
5. La papaye
6. Les petits pois (surgelés)
7. Les asperges
8. Les melons honeydew (ou miel)
9. Les kiwis
10. Les choux
11. Les champignons
12. Les melons Cantaloup
13. Les mangues
14. Les pastèques
15. Les patates douces

Quels sucres quand on ne peut pas s'en passer sur nos tartines ou autres :

A supprimer :

- Les confitures même allégées (car trop sucrés et chargés de pesticides).
- Le sirop d'Agave (Trop de fructose, 74%).



A privilégier :

- Certains miels (Châtaignier, Tilleul, Bruyère, Acacia).
- Le sirop de Yacon (sans sucres ajoutés).
- Le sirop d'Erable (100% érable, sans sucres ajoutés).

Quand on ne peut pas boire une boisson sans sucre :

Le meilleur édulcorant, en dehors du Miel c'est la Stevia « pure » !



Bien choisir sa STEVIA !

Attention à certaines marques !

PURE VIA c'est :

- 3% seulement de Stévia.
- Et 97% de sucre d'alcool et de cellulose :
 - Comme la Maltodextrine (calorique).
 - Ou de l'érythritol (qui peut donner des ballonnements au-delà de 50g).



Les sucettes, c'est pire, elles ne contiennent que 1% de Stévia !



Celle de BIOVIA est pure, 100 % Stévia verte BIO.



Pure Stevia
7,5€ les 50g
Biocoop

Vidéo.3 38

D'autres choix juste après →

Dans l'ordre des meilleurs choix pour notre santé, voici les 10 édulcorants sélectionnés (1 cuillère à café à rase) :

Si vous ne pouvez pas vous empêcher de mettre du sucre dans votre café, thé ou bol de céréales !

La **Stevia** de la maison du Stevia contient 60% de Stévia et le reste c'est de l'érythritol qui est un sucre d'alcool qui provient de la fermentation de la betterave ou du maïs.

N°1



La Maison du Stevia = 60% de Stevia.

N°2



Nature = 38% de Stevia.

N°3



N°4



N°5



N°6



N°7



10,6€ les 700g Carrefour

N°8



N°9



N°10



Vidéo.3

39

Pour les **Miels**, plus il y a de fructose, plus il est liquide. À l'inverse, plus il est riche en glucose (aspect crémeux) et plus il a tendance à cristalliser.

Voici les moins mauvais sucres pour cuisiner sur la base de 100 grammes de sucres :

Le choix et les quantités de ces différents sucres ont été sélectionnés en fonction de 3 critères :

- Inconvénients digestifs et intestinaux.
- Contrôle calorique.
- Valeurs nutritionnelles.



- **5g** (équivalent à 15g de sucres) de Stévia
(*pouvoir sucrant 3 fois supérieur au sucre*) → IG = 0.
- **15g** d'érythritol → IG = 0 et Calories = 20 kcal.
Ou 15g de Xylitol (sucre de bouleau) → IG = 13.
- **30g** de poudre de Yacon → IG = 40 + bcp de fibres.
Ou 30g de sucre de canne complet → IG = 58 + riche en minéraux.
- **50g** de Lucuma → IG = 4 + riche en minéraux Ou 30 g de miel → IG = 50
Ou 40g de sucre de coco → IG = 54 + riche en minéraux.

Valeurs nutritionnelles des Chocolats :



IG = Indice Glycémique
CG = Charge Glycémique

	Glucides	dont sucres	Lipides	dont saturés	Protéines	Fibres	Calories	IG	CG	Effets sur la santé :
Chocolat Blanc	57,7	57,1	32	19,6	8	0	551	44	25,4	Très mauvais en sucres, en protéines, en fibres. IG plus élevé.
Chocolat au Lait	59	59	29	17	61	0	532	49	28,9	Très mauvais en sucres et en fibres. IG plus élevé.
Chocolat Noir 70%	33	21	41,9	30,6	9,4	0	570	22	7,3	Encore un peu trop de sucres et pas de fibres. Gras saturés très élevés.
Chocolat Noir 90%	19	11	58	35	8,1	13	656	20	3,8	Très bons sur tous les points sauf en gras saturés, très élevés. Et gustativement très amers.
Chocolat Noir 98%	13	1	54	32	14	14	620	20	2,6	
Chocolat Noir 100%	6,8	0	57	34	12	22	634	20	1,4	

Le chocolat proche de 100% de cacao est le plus intéressant sur plusieurs points :

- IG & CG faibles.
- Très peu de sucres raffinés.
- Davantage de fibres et de protéines.
- Amertumes trop prononcées.

Même si les lipides saturés sont très importants !

Les meilleures marques (ingrédients et contaminants) :

- N°1 = Lindt.
- N°2 = Ethiquable.
- N°3 = Naturalia.
- N°4 = Nestlé.
- N°5 = Biocoop.



- Sur les étiquettes nutritionnelles, il faut :
- Sans sucres ajoutés
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas :
- De Dextrose et le sirop de glucose.
 - La présence de Lécithine (E322).
 - Des arômes.

Vidéo.3

41

Le Cacao & le Chocolat



6,4 kg

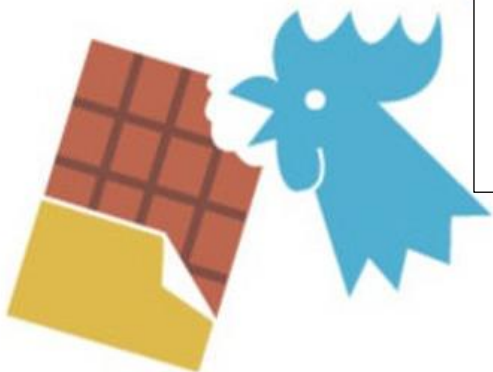
C'est la quantité de chocolat qu'un Français consomme en moyenne par an.

(Source : Kantar 2020)



La Côte d'Ivoire

est le premier producteur mondial de cacao, avec 43 % de la production. Il est suivi du Ghana et de l'Équateur. À eux trois, ils représentent près de 70 % de la production mondiale.



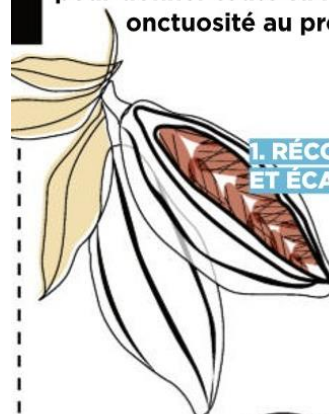
En France

nous sommes des amateurs de chocolat noir : nous en consommons 30 %, contre 5 % en moyenne en Europe.

(Source : Syndicat du chocolat)

DE LA CABOSSE À LA TABLETTE

Chaque étape du processus de fabrication a son importance pour donner toute sa finesse et son onctuosité au produit final.

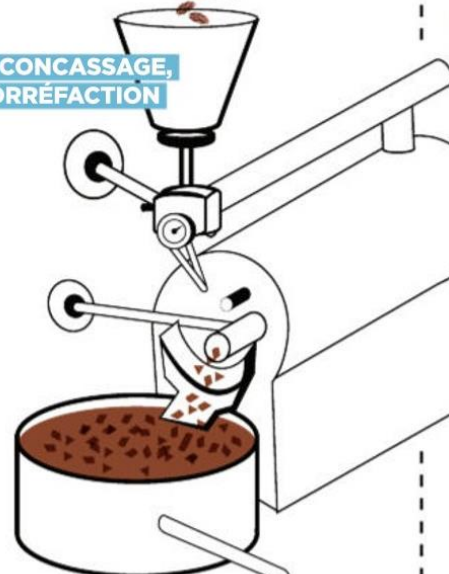


1. RÉCOLTE ET ÉCABOSSAGE

2. FERMENTATION ET SÉCHAGE



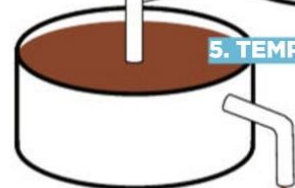
3. CONCASSAGE, TORRÉFACTION



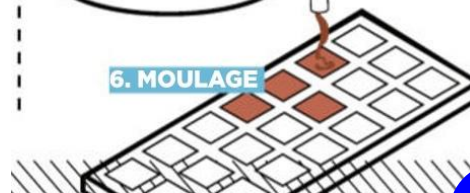
4. BROYAGE ET CONCHAGE



5. TEMPÉRAGE



6. MOULAGE



LE B.A.-BA DU CHOCOLAT

À la base, trois ingrédients suffisent pour fabriquer une tablette.

De la matière sèche de cacao



Du beurre de cacao

(matière grasse extraite après pressage de la masse de cacao)



Du sucre



Sur l'étiquette, on vérifie...

- **La teneur en cacao :** 70 % minimum
- **La teneur en sucre :** en première ou seconde position, on laisse en rayon.
- **Le type de sucre :** on privilégie le sucre de canne, les sucres naturels de fruit (datte, par exemple), on évite le dextrose et le sirop de glucose.
- **La présence de lécithine (E322) :** on évite.
- **Les arômes :** on les préfère naturels (gare à la simple mention "arômes").

On se méfie :

- Des rajouts de matières grasses.
- Des émulsifiants (E476).
- Lécithine (E322).
- De la mention « Arômes ».
- Aux quantités de Cadmium.

Le shopping

En poudre

Équitable et vegan, cette poudre de cacao cru est issue de la meilleure variété, le Criollo.
 • **Poudre de cacao Criollo cru bio**, 9,60 € les 250 g, Sol Semilla.



Sucre naturel

La marque française mise sur les sucres de fruit. Ici, la datte (12 %) vient arrondir les 88 % de cacao cru.
 • **Tablette 88 Pérou**, 5,30 € les 45 g, Rrraw.



À boire

Une infusion composée à 100 % de cosses de cacao bio. Une savoureuse manière de recycler ce sous-produit de l'industrie du chocolat.
 • **Infusion Cacao Original**, 8,46 € les 200 g, Chukwa chez Kazidomi.

FOCUS SUR LE CACAO CRU



Les fèves de cacao cru

Les fèves sont fermentées, séchées puis broyées à moins de 42 °C. *“Le cacao ne subit ici aucun processus de torréfaction, ce qui lui permet de conserver ses qualités nutritionnelles, notamment une partie de ses polyphénols, explique Renaud Boulanger. Mais ce sont aussi ces polyphénols qui lui donnent son amertume. Le cacao cru peut donc surprendre le palais!”* Pour contrer cette amertume, il existe des versions enrobées de chocolat à 100 % ou très légèrement sucrées. Concassées, les fèves de cacao cru s'utilisent comme une épice à conjuguer au salé et au sucré, ou pour apporter du croquant à un brownie, une mousse au chocolat, etc. 650 calories pour 100 g.



La poudre de cacao cru

Issue du broyage des fèves de cacao cru, on la saupoudre sur des préparations culinaires salées ou sucrées. On peut l'utiliser dans des “energy balls” (avec des dattes et des oléagineux), des crèmes (au lait de vache ou végétal), des boissons chaudes ou froides (avec du lait végétal ou une purée d'oléagineux diluée dans de l'eau), des pâtes à tartiner maison... Elle apporte 360 calories pour 100 g.



Le cacao, c'est comme le vin : selon la morphologie de la cabosse, le pays producteur, on distingue des grands et des petits “crus”.

LE FORASTERO (“étranger”, en espagnol) est moins aromatique, mais plus robuste. *“Cette variété, qui représente 70 % de la production mondiale, demande davantage de torréfaction pour développer ses arômes”,* explique Renaud Boulanger, spécialiste du cacao.

LE CRIOLLO (“créole”, en espagnol) était déjà cultivé par les Mayas il y a plus de 2 500 ans, d'où son surnom de “cacao des Mayas”. *“C'est la variété la plus fine et aromatique, mais aussi la plus rare – moins de 5 % de la production environ – et la plus sensible aux maladies. Elle présente des notes florales et d'agrumes”,* décrit Renaud Boulanger. Sa culture et sa transformation sont plus complexes. Ce qui entraîne forcément un impact sur son coût.

LE TRINITARIO (en référence à Trinidad, où le croisement du cultivar a été créé) est un hybride des deux variétés citées précédemment. Il en a pris le meilleur, à la fois côté aromatique et rendement.

Recette Diététique de gâteau au chocolat

Moelleux chocolat-courgette (sans beurre)

Vous aurez besoin de :

- 200 g de chocolat noir à plus de 80% de cacao.
- 220 g de courgette.
- 3 œufs BIO.
- 50 g de miel de châtaignier
ou 5g de Stévia + 30 g d'érythritol (moins calorique).
- 80 g de farine intégrale de petit-épeautre (T150).
- 1 sachet de levure chimique.



Pour le glaçage, il est facultatif.
Faire fondre du chocolat noir
(100 à 150 g).

Par portion de 100g :
Calories = 210 kcal
Protéines = 6 g
Glucides = 12 g
Lipides = 13 g

Étape 1 :

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

Étape 2 :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 3 :

Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat) puis y ajouter les courgettes.

Étape 4 :

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

Étape 5 :

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

Étape 6

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Après la cuisson, laissez le gâteau 10 minutes dans le moule pour faciliter le démoulage.

Gâteau au chocolat

Ingrédients :

- ✓ 200 g de chocolat noir (sup. à 80%).
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 70 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 1 sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel.



N°1 = LINDT
N°2 = Ethiquable,
Les meilleures
marques pour les
ingrédients et
contaminants.



PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites fondre votre chocolat au micro-ondes, par intermittence de 30 secondes.
3. Dans un récipient, fouettez vos œufs et ajoutez une cuillère d'édulcorant.
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Râpez-la et ajoutez-la à vos œufs.
5. Versez le chocolat à votre préparation. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
6. Enfin, ajoutez la farine la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez une dernière fois.
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 25-30 minutes.

Brownie à la patate douce et aux amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- ✓ 1 tablette de chocolat (sup. à 80%).
- ✓ 150g de chair de patate douce.
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 50g d'amandes effilées.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 30g d'huile de colza ou olive.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.



PRÉPARATION :

1. Mélangez le chocolat noir fondu, l'huile, la chair de patate douce, puis les œufs et les amandes effilées. Versez le tout dans un plat à gâteau.
2. Faites cuire ensuite votre dessert 25 minutes pendant 180°C.

Le Diabète & l'Insuline.

1) L'insuline :

Que se passe-t-il quand il y a une forte présence de glucose dans le sang ?

Il y a sécrétion d'insuline par votre pancréas.

Le pancréas :

Il joue un rôle important dans la digestion en produisant des enzymes et participe au système endocrinien avec la sécrétion de 4 hormones dont l'insuline & le glucagon.

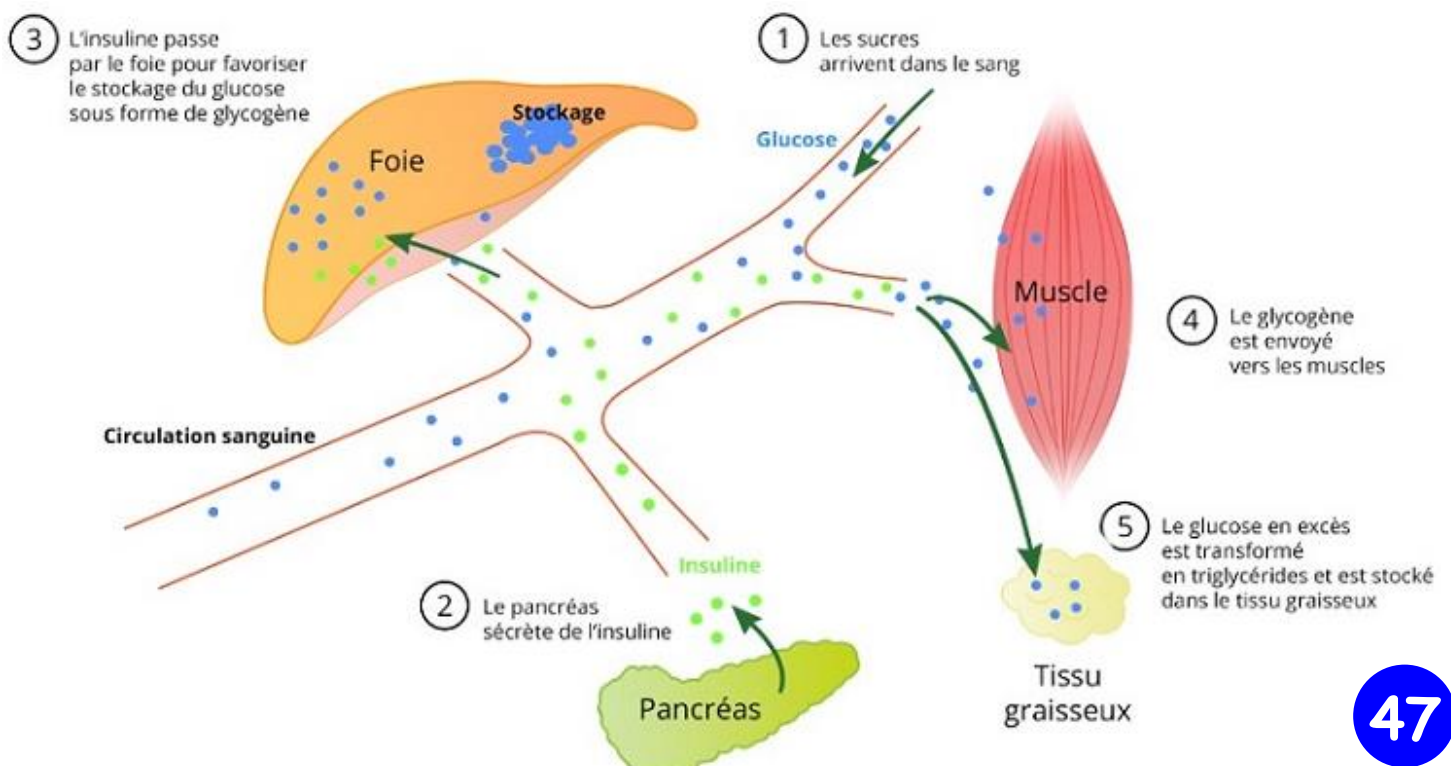
Le travail de l'insuline est de maintenir un taux de glucose sanguin constant (entre 0,8 et 1,2 g par litre)

Au-delà de ces mesures sa sécrétion sera alors très importante pour faire baisser le glucose dans le sang et commander au foie de stocker le sucre.

Très schématiquement, la conséquence sera une augmentation du stock de glycogène dans le foie au détriment de la production de glucose pour les muscles... Évidemment à éviter en plein effort !!!

Donc faut éviter de manger très sucré le matin avant un effort musculaire (nausées, vomissements, etc.).

Et il faut bien comprendre que si vous êtes inactif et que les réserves musculaires de glycogène sont pleines, l'apport supplémentaire de glucose va alors être stocké préférentiellement sous forme de graisses.

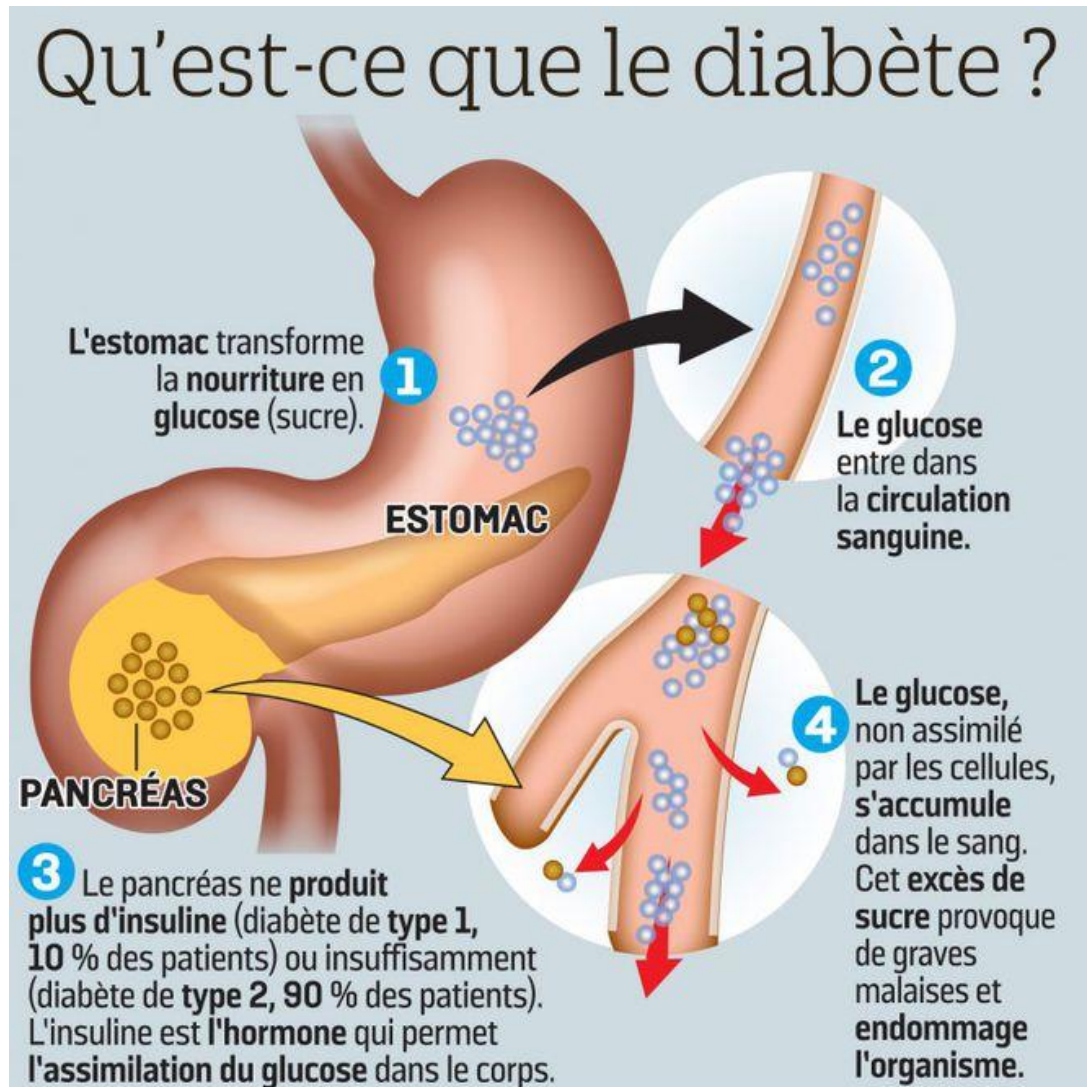


C'est pour cette raison qu'il est conseillé de consommer des glucides à **IG (Index Glycémique)** faible ou modéré de manière à conserver une sécrétion d'insuline faible.

2) Le Diabète :

Notre corps a besoin de glucose pour lui servir de carburant et pour utiliser ce glucose, il a besoin d'insuline. Parfois nous ne produisons pas assez d'insuline ou elle est mal utilisée pour faire baisser le sucre dans le sang.

Le glucose reste alors dans le sang sans parvenir aux cellules, notre taux de glucose devient trop élevé, provoquant le diabète.



Glycémie stable : 0,8 à 1,2 g/l

- Le diabète est défini par une glycémie (ou taux de sucres dans le sang) à jeun, supérieure ou égale à 1,26 g/l (vérifiée deux fois).
- ou par une glycémie supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Première cause d'invalidité et de décès dans le monde, cette maladie est souvent liée à :

- Un défaut d'insuline, diabète de type 1 (10% des cas).
 - Au cours des premiers mois de vie.
 - A la suite d'un choc émotionnel.

Pour compenser, celle-ci doit être administrée « artificiellement » au quotidien par une **injection sous cutanée d'insuline** (via une seringue, un stylo ou une pompe).

Injection par stylo ou dans les cas avancés, pompe à insuline externe ou sous la peau →

48



- Ou **un diabète de type 2** (90% des cas). Il concerne le plus souvent les personnes de plus de 45 ans :
 - Au régime alimentaire déséquilibré, en surpoids voire obèses et/ou résultant d'une inactivité physique.
 - Mais également d'une part héréditaire.

Lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit (insulino-résistance au début de la maladie).

Sécrétion d'insuline

Dans le cas d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'hormone qui régule les niveaux de sucre dans le sang (l'insuline) est dérégulée. Par exemple, pour le diabète de type 2, cette hormone est tellement secrétée que les cellules y deviennent insensibles. L'organisme continue alors de stimuler sa sécrétion tant que le taux de sucre détecté reste élevé.

Ces diabètes conduisent à une Hyperglycémie :

Les glucides (sucres) sont la première source à partir de laquelle l'organisme puise son énergie. Lorsqu'on apporte du sucre via l'alimentation, l'organisme fait tout pour rétablir la concentration normale en sucre dans le sang (voir page précédente).

En effet, après chaque repas, et pendant la nuit, le pancréas et le foie sécrètent des hormones permettant de maintenir stable les niveaux de sucre dans le sang. Chez les personnes diabétiques, une sécrétion anormale de ces hormones régulatrices ou une mauvaise détection de celles-ci par les cellules induit un surplus de sucre dans le sang. C'est ce qu'on appelle, l'hyperglycémie.

À savoir ! *Le sucre représente un véritable poison lorsqu'il n'est pas contrôlé. On parle de glucotoxicité.*

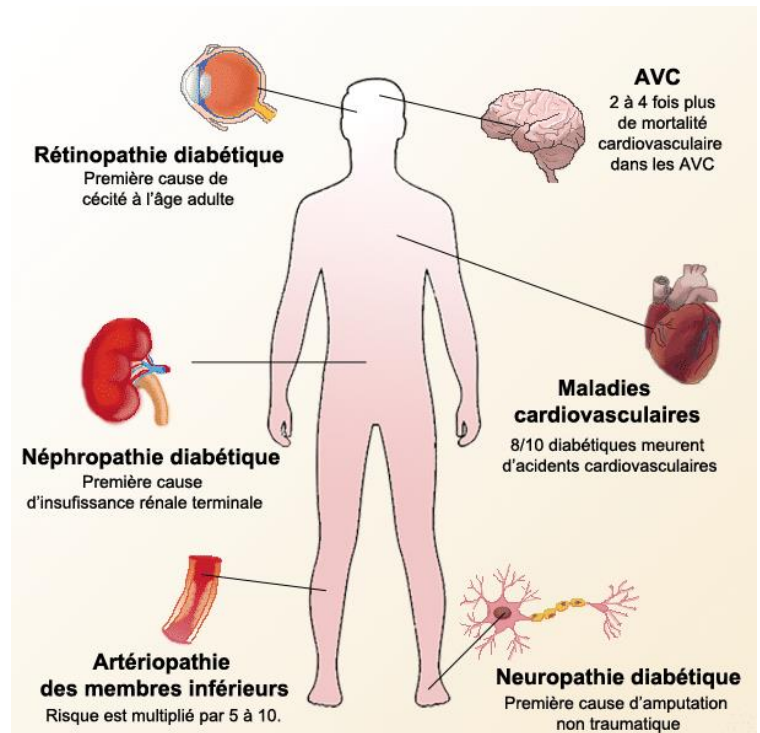
C'est quoi le Pré-Diabète ?

C'est la phase qui précède le Diabète de type II. Pendant plusieurs années, énormément de personnes, sans le savoir, présentent un taux de glucose constamment très élevé mais inférieur à 2g/l. Contrairement au diabète, cette phase est réversible si des efforts d'alimentation et d'exercices physiques sont réalisés.

Conséquences possibles :

Le diabète est une cause majeure :

- ✓ **D'Atteinte des vaisseaux sanguins**
→ **Maladies cardiaques.**
- ✓ **D'Insuffisance rénale.**
- ✓ **D'Atteinte des nerfs** qui entraîne des troubles de la sensibilité, notamment au niveau des yeux et des pieds qui peuvent mener à la cécité ou à l'amputation.



Soyez quand même prudents surtout si vous avez une vie plutôt pantouflarde. Quelques solutions principales pour le soigner, car le diabète ne se guérit pas, avec par exemple :

- Une alimentation pauvre en sucres et riche en fibre (les fibres se sont les légumes frais, légumes secs, fruits frais, fruits secs, etc.).
- Également faites davantage d'exercices physiques.
- Un autre facteur aggravant, le surpoids, une graisse abdominale importante ou un mauvais taux de cholestérol.
- Et aussi si vous fumez, vous avez du stress ou que vous faites de l'hypertension.
- Également évitez le stress et dormir plus de 6 heures par nuit.
- Se brosser les dents régulièrement car le diabète freine notre organisme à lutter contre les bactéries qui se trouvent par exemple dans notre bouche.



Sinon l'autre solution c'est aussi par un traitement à base de médicaments.

Comprendre les FÉCULENTS :

- Céréales & Farines.
- Légumineuses.
- Tubercules.

Les Grains qui contiennent du GLUTEN :

- Le blé, y compris les variétés comme l'épeautre, le kamut et le blé amidonnier, ainsi que certains grains comme le boulgour et le couscous.
- L'orge.
- Le seigle.

Le Gluten est une combinaison de 2 protéines, la gliadine & la gluténine, qui constitue 80% des protéines contenues dans le blé.

Les consommateurs en quête d'une alimentation saine devraient se méfier de beaucoup de produits sans gluten car souvent ultra-transformés et non diététiques (riches en graisses et en sucres). L'indice glycémique de la farine de riz est plus élevé que la farine de blé. Et davantage de lipide sont également ajoutés pour donner plus de liant aux produits sans gluten. Il y a plus de sel dans ces produits et moins de protéines.

Les Grains qui ne contiennent PAS DE GLUTEN :

Amarante + Avoine + Maïs + Millet + Quinoa + Riz + Sarrasin + Sorgho + Teff.



Les Céréales :

Les meilleurs **FÉCULENTS** réalisés sur 2 critères, **Diététique & Bienfait des nutriments**

Préférez-les en intégrales, voire complets et du coup BIO !

Car en complets ou intégrales, les aliments contiennent plus de pesticides !

Supprimez tous les produits fabriqués avec de la farine blanche, du maïs ou du riz !

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Céréales (plantes à graines), Farines & leurs dérivés (pain, pâtes).							
Son de Blé	23,6	15	3,5	42	15,4	1	Les meilleurs chiffres.
Son d'Avoine	45,3	15	6,8	18	13	2	Diététique et très riche en nutriments.
Riz Basmati	24,4	31	7,6	1	2,7	3	Très digeste et anti-constipation.
Orge	28	25	7,0	2,5	2,3	4	Cuire 45 minutes dans l'eau.
Riz complet	29,7	32	9,4	2	3,5	5	
Sarrasin	19,9	54	10,7	2,7	3,5	6	Cuire 8 minutes dans l'eau.
Riz sauvage	21,3	55	11,7	1,8	4	7	
Quinoa	21,3	53	11,3	2,8	4,4	8	Cuire 12 minutes dans l'eau.
Teff	20	57	11,4	2,8	3,9	9	Feu doux 15 minutes.
Millet ou Sorgho	23,7	71	16,8	2,9	3,6	10	Sans gluten. Millet = 10 mn. Sorgho = 45 mn.
Ebly (blé)	27,4	50	13,7	2	4	11	Cuire 10 minutes dans l'eau.
Flocons d'avoine (précuits)	70	54	37,8	10,6	11	12	Charge glycémique importante mais très riche en nutriments + fibres + protéines (en avaler moins de 100g dans une boisson).
Kamut	27,6	43	11,7	4,3	5,9	13	Cuire 1h30 à l'eau.
Blé égyptien							Sucre = 3,1g
Maïs	21	54	11,3	2,4	3,4	14	Sucre = 4,5g

OK pour le dîner pour les 5 premiers mais pas plus de 150g ou les autres 100g ou 50g !

Les valeurs indiquées de ces céréales sont données lorsqu'elles ont été **CUITES !**



Vidéo.5

52

Les bons & mauvais RIZ



Les bons Riz

(pas trop cuits) :

- Basmati
- semi-complet
- ou complet
- Sauvage (rouge)
- Complet



Évitez le Riz blanc !

Pour enlever 80% d'arsenic, laissez le riz tremper pendant 12 heures dans 5 fois son volume d'eau & rincez



Vidéo.5

53

Les Farines :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé	
Farines								
Lupin	Seule une préparation avec la farine de Lupin, limitée à 100g est OK pour le dîner !		9	15	1,4	26	40	1 Riche en protéines. Facilite le transit. Peut remplacer les œufs et les matières grasses.
Petit épeautre Intégrale (T150)	67	40	26,8	6,4	12	2	Peu de gluten + Fer + Magnésium	
Petit épeautre Complète (T110)	66,1	45	29,7	7,3	12,3	3	Peu de gluten + Fer + Magnésium	
Pois chiche	58	35	20,3	10,8	22,4	4	Riche en protéines et renforce le système immunitaire. Sucre = 11g	
Grand épeautre intégrale (T150)	60,1	45	27,0	10	12,5	5	Riche en fibres.	
Sarrasin ou Blé noir	71	50	35,5	6,9	12,6	6	Vitamine B. Sucre = 2,6g	
Seigle Complète (T130)	78	50	39,0	14,6	9,4	7	Vitamine E. Sucre = 1g.	
Seigle Intégrale (T170)	69	50	34,5	13,4	14	8	Vitamine E. Sucre = 1g.	
Orge	75	35	26,3	10,1	10,6	9	Riche en nutriments. Sucre=0,8	
Teff	67,7	45	30,5	7,1	9,6	10	Sans Gluten et très digeste.	
Millet	75	70	52,5	3,5	11,9	11	Sans gluten et très riche en nutriments. Sucre = 1,7g.	
Blé intégral (T150)	76,2	45	34,3	6,5	11,8	12	Charge glycémique trop importante.	
Blé complet (T110)	61,2	60	36,7	6	10,8	13	Charge glycémique trop importante.	

Crêpes aux
Pois-chiches



Galette de
Sarrasin



Pain au
Petit-épeautre
ou de Seigle



Galettes de Lupin



Gâteau de Grand-épeautre



Vidéo.5

54

Les Pâtes :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = <u>Pâtes & Pains</u>							
Pain petit-épeautre complet levain	37,1	40	14,8	7,2	8,3	1	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle intégral	47,5	46	21,9	6,5	8,7	2	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle complet	48,3	50	24,2	5,8	8,5	3	Zinc + B3 + Tryptophane
Pâtes 100% légumes	18	32	5,8	8,5	6	4	
Pâtes complètes	26,5	45	11,9	3,2	5,3	5	
Wasa Fibres	46	35	16,1	26	13	6	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg
Pain intégral	39,9	35	14,0	8,8	6,5	7	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin au levain	33	40	13,2	5	4	8	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin	45,8	50	22,9	5,3	5	9	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au levain	44,3	55	24,4	6,9	9,2	10	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au céréales	43,3	55	23,8	7,4	13,3	11	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet	49,4	60	29,6	8	5,6	12	Zinc + B3 + Tryptophane



Les Pains :

Dans l'idéal choisir le pain dans l'ordre des meilleurs au niveau diététique :

- Petit-épeautre, Grand-épeautre, Seigle et Sarrasin.
- Intégral voire complet.
- Au levain.



Vidéo.5

55

Les légumineuses :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Légumineuses (les légumes secs proviennent d'une plante qui produit un fruit sec à coque dure)							
Lupin	9,9	15	1,5	2,8	15,7	1	<p>Toutes les légumineuses sont bonnes pour la santé.</p> <p>Le classement favorise la quantité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéines. - Fibres. - Et tient compte de l'Indice et de la Charge Glycémique les plus bas possible.
Lentille corail	15	30	4,5	8,2	10,6	2	
Pois cassé	14	25	3,5	11	8,5	3	
Flageolet	18,4	25	4,6	1,1	7	4	
Lentille verte	20,1	25	5,0	4,3	9,2	5	
Lentille brune	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Lentille rouge	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Fève	25,3	28	7,1	10,4	9,2	7	
Haricot Mungo	19,2	35	6,7	7,6	7	8	
Haricot blanc	25,1	35	8,8	6,9	9,7	9	
Haricot rouge	22,8	35	8,0	6,4	8,7	10	
Pois chiche	27,4	40	11,0	4,6	8,9	11	

Les valeurs indiquées de ces légumes secs sont données lorsqu'ils ont été CUIITS !

Si les légumes secs contiennent entre 20 et 25 % de protéines, ils n'en n'ont plus que 8 % une fois cuits, car ils absorbent beaucoup d'eau pendant la cuisson.

OK pour le dîner mais pas plus de 150g !

Vidéo.5

56

Lupins secs



Lentilles corail



Pois cassés



Flageolets



Lentilles vertes



Les Tubercules :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Tubercules (plantes cultivées pour ses racines)							
Pomme de terre vapeur	15,2	65	9,9	2	2	1	Sucre = 0,9g
Igname (cuit)	27,6	65	17,9	2,7	2	2	Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	32	55	17,6	0,4	1	3	Sucre = 2g
Patate douce vapeur (pas le soir)	16,1	40	6,4	2,9	1,7	4	Sucre = 6,5g. Pas le soir !
Topinambour (cuit)	16	50	8,0	2,2	1,8	5	Sucre = 9,6g. Pas le soir

Pomme de terre vapeur



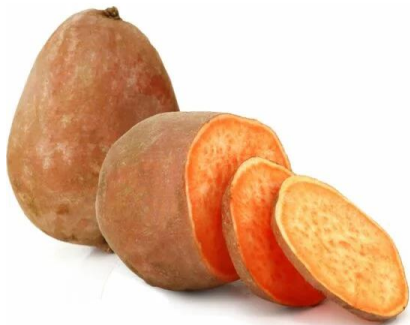
Igname



Manioc



Patate douce



Topinambour



Attention aux POMMES DE TERRE !

C'est un féculent comme le pain et les pâtes

Pomme de terre	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	95	1,5
Purée instantanée	90	0,5
Frite	82	1,7
Cuite à l'eau sans peau	78	0,5
Cuite à l'eau avec peau	70	0,5
A la vapeur avec peau	65	0,5
Patate douce	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	61	6,11
Cuite à l'eau	46	6,11

Vidéo.5

57

Les Faux Amis dans les :

- Féculents.



- Compotes, Jus de fruit,

- Smoothies, Boissons.

- Produits Laitiers.

Les Féculents :

La charge glycémique sera d'autant plus élevée si les aliments sont riches en amidon. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le maïs, le riz blanc et tout ce qui est fabriqué avec du blé transformé en farine blanche (pâtes, pain, gâteaux, etc...)



Les galettes de maïs ou de riz, les corn flakes du petit déjeuner, le pain blanc, et même le pain complet qui est constitué de moitié de farine blanche, etc, ils ont tous un IG de 70 à 85 et contiennent plus de 60 % de glucides. Un petit indicateur, c'est qu'avec des quantités de glucides entre 40 et 60 voire plus et des aliments contenant très peu de fibres, la charge glycémique est alors énorme.






11g de fibres
mais 6,3g de sucres
et de la farine de riz



Préférez plutôt le pain complet ou intégrale de blé mais mieux encore avec de la farine de petit-épeautre intégrale. Le tout au levain avec éventuellement des céréales en plus dedans.



36% de farine de riz !

Petit conseil : Dans vos sandwiches qui seront faits de préférence avec du pain complet de seigle, de sarrasin ou de petit-épeautre, essayez de toujours y rajouter des crudités pour faire chuter cette charge glycémique.

Information Nutritionnelle	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %



Pour les PÂTES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz.



Préférez celles
avec du :

- Blé Complet
ou Intégral.
- 100% de
Légumes.



Pour le sans Gluten :

Attention aux
PAINS ou
PÂTES
fabriqués avec
du Riz et du
Maïs → IG
très élevé !



Préférez les PAINS
avec de la farine de :

- Sarrasin.
 - Châtaigne.
 - Millet.
- Ou les PÂTES avec
100% de légumes.



Pour les céréales du Petit-Déjeuner :

Pour les CÉRÉALES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz. **Même celles classées en Nutri-score A !**
- Muesli avec trop de fruits secs.



Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés
et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons
d'Avoine (IG bas) :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Boulgour
d'Avoine.



**Trop
de
raisins
secs !**



Pour les Chips :

Désolé mais les **Chips** c'est pire que tout ! (Légumes ultra-chauffés comme les galettes de riz)
Car non seulement l'indice glycémique est très élevé mais en plus, Même dans les allégées,
il y a des mauvaises graisses. Même dans celles aux légumes et y'a en plus des sucres ajoutés.
Préférez, à l'apéro :

- Des légumes frais coupés en mini-portions avec une sauce par exemple au yaourt maison.
- Des brochettes de légumes avec des morceaux de Mozzarella.
- Vous pouvez aussi couper des légumes en rondelles en les parsemant d'épices, 3 heures au four à 80°.



Pour les Steaks Végétaux :

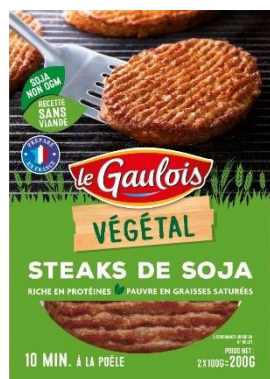
Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apporte ni fer ni vitamine B12.

Même ceux classés en Nutri-score A !



Certaines galettes ou steaks sont quand même acceptables, en dépannage comme les 2 qui vous sont présentés de chez « Le Gaulois » et « Sojasun »



Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



Compote, Jus de fruit, Smoothie, Boissons

Compote et Jus de fruit:

Dans une compote (même celle avec des morceaux de fruits) ou un jus de fruit frais, il y a beaucoup moins de :

- Fibres.
- Vitamines et minéraux.

On le sait tous, le mieux, c'est de manger le fruit nature, Bio si possible et avec la peau.



De préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé, son Index Glycémique monte.

Exemple : Pomme nature → IG = 30.

Compote de pomme → IG = 50.

Jus de pomme → IG = 60.

Les Compotes industrielles sont chauffées et ultra mixées, du coup on n'y retrouve plus du tout de fibres.

Pire, les Jus de fruit même bio, 100% fruits, il n'y a plus de fibres.

De plus, ils sont ultra chauffés et ne contiennent donc plus du tout de vitamines, ni aucun nutriment pour la santé d'ailleurs.

Si vous préférez les fruits en compote, faite-la maison, elle ne sera ni transformée ni cuite, et par exemple avec un bâton de cannelle dedans !



Smoothie et Jus de fruit :

Les smoothies de fruits ou de légumes sont un concentré de :

- ✓ Sucres et de sirop de glucose.
- ✓ Y'a moins de fibre aussi,
- ✓ Y'a des conservateurs et additifs.



Et tout ça nous pousse aussi à aller plutôt vers un smoothie ou un jus de fruit fait maison !

Alors une recette sympa :

Dans une boisson végétale, un lait fermenté ou de l'eau, on va mixer :

- ✓ Des petits fruits rouges surgelés.
- ✓ De la menthe surgelée.
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de Chia ou de psyllium.
- ✓ 1 carotte BIO.
- ✓ De la cannelle et du persil.
- ✓ Et pour terminer si vous ne pouvez pas vous passer de sucres, éventuellement une banane ou une cuillère à café de miel de châtaignier.



Chia



Psyllium



Boissons :

Les sodas 0 calorie :

- ✓ Ils entretiennent notre dépendance au sucre.
- ✓ Les scientifiques ont noté que le light n'aidait pas à maigrir. En effet, même si sa teneur en sucre est moindre, il **provoque un effet « compensatoire » sur votre cerveau** qui vous autorise à consommer plus en nourriture & favorise le grignotage.
- ✓ Ils perturbent notre Microbiote intestinal.



Attention aux eaux aromatisées du commerce → En Sucres et en Additifs !
Faites les vous-même avec des feuilles de menthe, Cannelle, Gingembre, Citron, Framboises, Fraise, Concombres, etc...
Laissez infuser pendant quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

Eau aromatisée **Concombre**, citron et menthe

1L d'eau
1/2 concombre
1 citron

Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le concombre et le citron en tranches fines.
Ajoutez-les à l'eau avec les feuilles de menthe.



Eau aromatisée **Fraise** et basilic

1L d'eau
Une poignée de fraises
Une poignée de feuilles de basilic

Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à l'eau avec le basilic.

Eau aromatisée **Citron** et Menthe

1L d'eau
1 citron
Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le citron en fines tranches, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec la menthe.

Eau aromatisée **Pamplemousse** et romarin

1L d'eau
1 pamplemousse
2 branches de romarin

Coupez le pamplemousse en tranches fines, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec le romarin.

Eau aromatisée **Ananas** et menthe

1L d'eau
Une poignée de morceaux d'ananas
Une poignée de feuilles de menthe

Ajoutez les morceaux d'ananas à l'eau avec la menthe.

Produits Laitiers :

Pour notre santé, il ne faudrait consommer que 3 sortes de produits Laitiers :

- Des Fromages affinés de plus de 18 mois et de Brebis ou de Chèvre.
- Des yaourts faits « Maison » (avec temps de fermentation de 24 heures).
- Des Yaourts Grecques de Brebis (et non pas à la Grecque).
- Du Lait Fermenté, de préférence de Kéfir ou Lait Fermenté « Paysan Breton » Extra doux (maigre).

Pourquoi ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait ! Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.



Les yaourts light :

en plus du lactose, ils peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !



Boissons Végétales :

Les boissons végétales ne sont pas très bonnes au niveau diététique !



Attention, on trouve :

- À peine plus de 2% à 7% d'un aliment (Amandes, Noisettes, ...)
- Tout le reste c'est de l'eau, des édulcorants pour un léger goût sucré et des épaississants.

Préférez les poudres Bio de Noisettes ou d'Amandes que vous mélangerez avec de l'eau. C'est meilleur

- Pour la santé (moins chauffées que les boissons végétales liquides).
- Et c'est plus économique !



32€ les 800g
pour faire 10 litres

J'ai toujours tendance à dire aux gens qu'il vaut mieux manger du gras que du sucre et je le maintiens mais il faut tout de même garder à l'esprit que les lipides sont plus de 2 fois plus caloriques que les glucides. (voir page 6).

Pour 25 boissons végétales représentatives du marché (à l'avoine, à la noisette, au soja, à l'amande...), nous avons vérifié en laboratoire la composition nutritionnelle affichée sur l'emballage, mesuré la présence de divers contaminants toxiques (métaux lourds,

chlorate et mycotoxines) et quantifié, le cas échéant, les isoflavones (des phytoestrogènes naturellement contenus dans le soja, et potentiellement perturbateurs endocriniens). Nous n'avons pas recherché de résidus de pesticides, ces derniers étant rarement retrouvés dans ce type de produits. Enfin, nous avons

analysé la qualité des ingrédients utilisés et fait déguster à l'aveugle ces breuvages à un panel de 60 consommateurs. La note finale a été attribuée en accordant 50% des points à la composition nutritionnelle, 30% au goût, 15% à la qualité des ingrédients et 5% à la présence de polluants.

25 BOISSONS VÉGÉTALES



	QUALITÉ NUTRITIONNELLE					DÉGUSTATION (additifs, arômes...)	INGRÉDIENTS	CONTAMINANTS	APPRÉCIATION GLOBALE Note sur 20	PRIX €/l	
	Sucres	Protéines	Calcium	Vitamine D	Vitamine B12						
1 SOJASUN SOJA CALCIUM VITAMINE D	★	★★★	★★★	★★	-	★★★	■	★★	14,9	★★	1,97
2 PÂTURAGES (INTERMARCHÉ) VÉGÉTAL BOISSON AMANDE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,6	★★	1,79
3 SOJADE SO SOJA! BIO	★★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,2	★★	1,75
4 SIMPLEMENT BON ET BIO (ALDI) BOISSON AU SOJA BIO	★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,1	★★	1,35
5 BIOCOOP BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	14,1	★★	2,45
6 AUCHAN BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,1	★★	1,90
7 WUNDA ORIGINAL (POIS)	★★	★★	★★★	★★	★★★	★★	■	★★★	13,8	★★	2,59
8 U BIO BOISSON NOISETTE BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	13,6	★★	2,49
9 PERL'AMANDE AMANDINA LAIT D'AMANDE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13,6	★★	5,56
10 CARREFOUR SENSATION RIZ VÉGÉTAL	★	■	★★★	-	★★★	★★	★★	★★★	13,3	★★	1,69
11 ALPRO MMMH... C'EST BON ÇA ! (AVOINE)	★★	■	★★	★★	-	★★★	■	★★★	13,4	★★	2,65
12 ALPRO COCO	★★★	■	★★	-	★★★	★★	■	★★	13,3	★★	2,79
13 LA MANDORLE LAIT D'AMANDE BIO	★★★	★	-	-	-	★	★★	★★★	13,3	★★	4,70
14 BJORG AMANDE PROTÉINES BIO	★★	★★	-	-	-	★★	★	★★	13,1	★★	3,27
15 OATLY! AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,38
16 ISOLA BIO AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,35
17 SOY BOISSON AU SOJA PETIT ÉPEAUTRE ET NOISETTE BIO	■	★★★	-	-	-	★★	★	★★	12,9	★★	3,48
18 NAT&VIE (E.LECLERC) COCO	★★	■	★★★	★★	★★★	★★	★	★★★	12,7	★★	1,75
19 THE BRIDGE BIO RIZ COMPLET BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,7	★★	2,40
20 LIMA RICE DRINK THE ORIGINAL BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,6	★★	2,94
21 BONNETERRE MILLET AMANDE NOISETTE BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	12,2	★★	4,28
22 PROVAMEL AMANDE BIO	★★	■	-	-	-	★	★★★	★★★	12,1	★★	3,07
23 SOJASUN BOISSON MAÏS, AVOINE, AMANDE	★	■	-	-	-	★★	★★	★★★	11,7	★	1,97
24 ECOMIL CHANVRE BIO	★★★	■	-	-	-	★	★★	★★	11,5	★	3,48
25 BJORG OUI AU VÉGÉTAL (RIZ, COCO, SOJA) BIO	★★	■	-	-	-	★	★★	★★★	11,2	★	1,99

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais - n'en contient pas

Les Produits Laitiers :

- Lactose, un danger.
- Les Fromages.
- Lait Fermentés.



Le LACTOSE

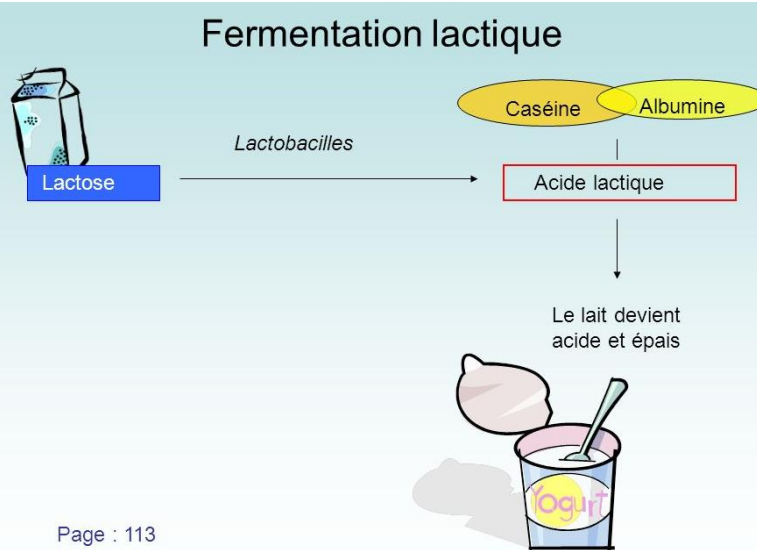
Quantité de LACTOSE sur tous les produits Laitiers

Le lactose pose des problèmes de digestion après l'âge de 3 ans. Car, mal digéré, il arrive dans le colon (gros intestin) et il est fermenté par des bactéries. Ce processus provoque la production de gaz et crée un appel d'eau dans l'intestin grêle. Il en découle une accélération du transit intestinal avec risques de diarrhées, gaz et douleurs !!!!

màj le 15/04/23

Aliments	Lactose	Clmt	Effets sur la santé
Les produits laitiers simples et les fromages non Fermentés			
Laits			
Lait de Brebis	4,5	1	Ce sont les produits qu'il faudrait supprimer ou en tous cas consommer en quantité très faible.
Lait de Chèvre	4,5	1	
Lait entier	4,9	3	
Lait écrémé	4,9	3	
Chocolat au lait	7,2	5	
Lait en poudre (entier)	35	6	
Lait en poudre (écrémé)	51	7	
Petit lait en poudre	66	8	
Fromages non Fermentés			
Ricotta	0,5	1	Ces fromages frais non fermentés contiennent beaucoup de lactose. Il n'y a pas d'affinage et du coup, les ferments lactiques ne font pas leur travail pour aider à la digestion du lactose.
Féta	1	2	
Mozzarella	2,5	3	
Carré frais	3	4	
Fromage blanc	3,1	5	
Fromage frais	3,1	5	
Petit suisse nature 40%	3,3	7	
Cottage cheese			
Saint-Môret	3,5	8	
Philadelphia			
Faisselle	3,6	9	
Mascarpone	4	10	

Laits, yaourts et fromages Fermentés			
Laits et Yaourts Fermentés			
Yaourt fait maison	0	1	Ces laits et yaourts fermentés contiennent beaucoup de lactose. Mais les ferments lactiques améliorent la digestion du lactose.
Yaourt au lait de Chèvre	2	2	
Yaourt au lait de brebis	2,2	3	
Kéfir	3,9	4	
Lait caillé	4,5	5	
Yaourt nature	4,8	6	
Fromages Fermentés			
Parmesan affiné à 30 mois	0	1	Ces fromages contiennent très peu de lactose. Privilégiez les fromages à pâtes dures avec affinage supérieur à 24 mois.
Comté affiné de 36 mois	0	1	
Beaufort	0,2	3	
Roquefort et fromage bleu affinés à 24 mois	0,2	3	
Mimolette	0,5	5	
Reblochon	1	6	
Camembert / Brie	1,5	7	



Page : 113

Fromage à pâte persillée au lait de vache pasteurisé

Valeurs moyennes pour 100 g :

Energie : 1416 kJ / 342 kcal - Matières grasses : 30 g - dont acides gras saturés : 21 g - **Glucides : 1 g - dont sucres : 0,5 g** - Protéines : 17 g - Sel : 1,6 g - Calcium : 440 mg (55 % des AQR*).

(*) Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal).

A consommer de préférence avant le :

gg e

Sur les étiquettes nutritionnelles des fromages,

vous avez la valeur « Glucides » et le ➔ « dont sucres » = Qté de Lactose

Vidéo.6

69



A part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait.
Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait !
Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

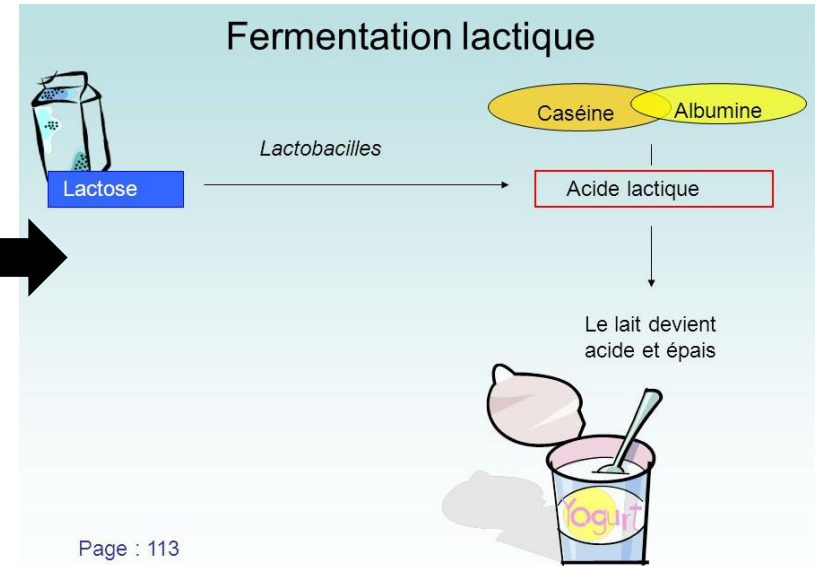
Conséquences possibles :

- **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.



Les yaourts light, en plus du lactose, peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !

Yaourts : Pour éliminer le lactose, faites vous-même vos yaourts, mettez-les en incubation pour une durée de 24h contrairement aux yaourts commercialisés qui ne sont mis en incubation qu'entre 6h et 8h, selon la consistance souhaitée. L'inconvénient de ce procédé est que le taux d'acide lactique sera plus élevé et votre yaourt sera alors plus acidulé que ceux du commerce.



LAIT SANS LACTOSE : le lactose est transformé comme lors de la digestion par de la lactase qui est ajoutée. Le lait est « pré-digéré » lors de la fabrication. Au final, il contient moins de 0,1 % de lactose.



Si vous voulez absolument boire des **laits sans lactose**, vérifiez bien sur l'étiquette qu'il n'y ait pas trop de sucres ajoutés (4% de sucres maximum).



Pour les **boissons végétales**, vous avez tous les détails dans la vidéo « Les meilleures céréales du petit-déjeuner ».

Vidéo.6

70

Les FROMAGES

Meilleurs FROMAGES sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Fromages au lait de vache (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bridelight allégé (5% mg)	3,5	0,5	25	145	11	Très pauvre en mauvais lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Camembert	15,2	0,5	19,8	300	24	Gras et très calorique.
Cancoillotte	5	0,9	16	131	3	Très pauvre en mauvais lipide.
Carré frais (0% mg)	0,1	1,5	17,5	78	4	Excellent en lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Cheddar	19,5	0	23,6	401	22	Vitamine K (cœur et circulation sanguine) mais très gras.
Coulommiers	15,8	0	18,4	280	21	Gras et très calorique.
Gorgonzola	16,9	0,3	18,6	376	23	Gras et très calorique.
Gruyère	18,9	0,4	29,8	413	20	Bactéries probiotiques. Gras, très calorique mais riche en protéine.
Merzer allégé (12% mg)	8	0,5	28	222	12	Pauvre en mauvais lipide et riche en protéines.
Mozzarella (choisir bufflonne)	13,1	2,2	22,2	300	13	Calcium, phosphore.
Neufchâtel au lait cru	12,8	3,6	9,1	253	18	Assez moyen sur tous les plans. Attention au Lactose !
Parmesan	16,4	1	35,8	392	17	Calcium. Calorique mais le plus riche en protéine. Prendre affiné plus de 24 mois.
St Morêt léger (8% mg)	5,5	5	10	132	9	Pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !
Fromages au lait de Chèvre (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleus (chèvre ou brebis)	18,7	2,3	21,4	353	15	Acide linoléique (réduit la graisse corporelle) mais très gras.
Chèvre frais	14,5	3	18,5	268	8	Acides aminés. Attention au lactose !
Chèvre sec	24,6	2,2	30,5	452	16	Trop riche en mauvais gras et très calorique.
Féta	15	2	14,2	264	2	Légèrement trop gras sinon plutôt correct.
Ricotta (chèvre ou brebis)	8,2	3	11,26	174	7	Très pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !
Fromages au lait de Brebis (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleu de brebis léger (société)	7,8	6,5	17	193	10	Très bon sur tous les points. Attention au Lactose !
Brebis des pyrénées	20,6	1,2	24,5	397	14	Très gras et très calorique.
Cottage cheese (choisir brebis)	2,5	1,6	12	90	6bis	Excellent sur tous les points. Attention au Lactose !
Roquefort	19,2	2	21,5	369	19	Très gras et très calorique.
Fromages blancs						
Fromage blanc de campagne 0%	0,1	4,9	4,3	40	5bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !
Fromage blanc de campagne 7%	4,4	3,3	4,5	94	6bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !
Yaourts & Lait fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
YAOURTS industriels	Faites vous aider par l'application YUKA et stabilisant, antioxygène, correcteur d'acidité. Au niveau nutritionnel, choisissez les yaourts, nature de brebis voire de chèvre !				5bis	choisissez sans additif pour éviter les sels de calcium, amidon modifié,
Attention au Lactose !	Mais attention au Lactose ! Préférez les YAOURTS "faits maisons" car s'ils sont bien préparés, on peut arriver à zéro Lactose !					

Copyright © 21-03-23 S.D.

Fromages « allégés », attention aux additifs →

- Conservateurs
- Gélifiants
- Emulsifiants
- Arômes naturels ou artificiels.

Appli YUKA pour vous aider !

Attention aux produits Ultra-Transformés :

Appli SIGA pour vous aider !



Différentes qualités de transformation des ingrédients

MUTs
Marqueurs d'ultra-transformation

VRAIS INGRÉDIENTS
(peu transformés)

Extractions & Arômes naturels, Arômes de synthèse
Extractions aromatiques (hydrolats, macérats ou huiles essentielles)
Fruits (morceaux, préparation, purée)

Amidons modifiés Carraghénane (E407)
Gomme de guar (E412)
(Il n'est pas nécessaire d'ajouter encore d'agents de texture pour l'apprécier) Mais pour un yaourt plus épais : enrichir avec des matières sèches lait en poudre ou encore de la crème.

Dans l'idéal mangez le fromage :

- Le matin et/ou à midi.
- En évitant de manger du sucre en même temps.
- & pas plus de 120 grammes par jour.

Vidéo.6

71

Les Laits Fermentés

Meilleurs **FROMAGES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Yaourts & Laits fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.

- ✓ Plus riches en calcium.
- ✓ Mieux métabolisés par notre organisme.
- ✓ Davantage de probiotiques.
(Reconnue dans la digestion du lactose, la prévention des diarrhées et le renforcement de l'immunité).

Comment préparer soi-même son lait fermenté :

Ingrédients pour 1 litre de lait fermenté :

- ❑ Optez pour 1 litre de lait de bonne qualité (bio, de montagne, etc.), pasteurisé, stérilisé ou cru.
- ❑ **La préparation pour lait fermenté** : Les ferments lactiques vivants sont très faciles à trouver en boutiques bio, au rayon frais : préparation pour kéfir et pour yaourt. Les souches utilisées conditionnent le goût (doux ou plus acidulé) et la texture (ferme ou liquide) de votre lait fermenté. N'hésitez pas à tester plusieurs marques.



- Faites chauffer le lait à la température conseillée par le fabricant du ferment...
- Ajoutez la quantité de **ferment** indiquée par le fabricant et mélangez doucement à la louche, en veillant à ne pas incorporer d'air.
- Versez le lait dans une bouteille en verre et placez-la dans une étuve (yaourtière, fromagère, four, bain-marie) à la température conseillée. Pendant 24 heures.
- Placez le lait fermenté 24 heures au réfrigérateur avant de le déguster

On peut réensemencer du lait avec 15 cl de lait fermenté maison (3 à 4 fois), mais la souche finit par s'épuiser.

Vidéo.6

72

Les Produits Laitiers, en résumé :

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent **trop de lactose** :
 - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont trop salés (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
 - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

Pour les produits **light ou allégés**, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif (application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

Attention aux produits Ultra-Transformés (application SIGA pour vous aider).

Les Matières grasses :

- Meilleurs Lipides.
- Meilleures Huiles.
- Meilleurs Beurres.
- Meilleures Margarines.



Les Meilleurs lipides à consommer :

Les Oméga-3 =

- **ALA** : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;
- **EPA** : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;
- **DHA** : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.



Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergal, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g

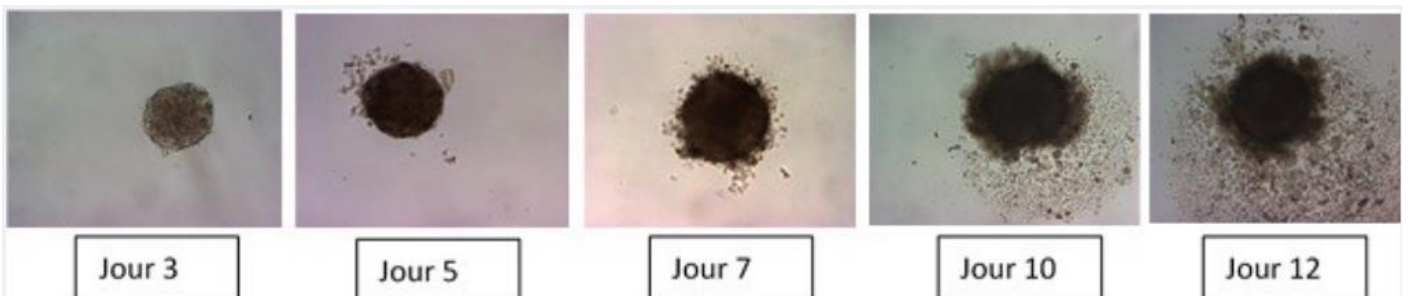
Attention fragile !

Les oméga 3 s'oxydent vite au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. Pour bien faire, il faut donc :

- conserver les huiles riches en oméga 3 dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, en refermant bien la bouteille après chaque utilisation ;
- ne pas stocker son poisson gras des mois au congélateur, et ensuite le cuire juste le temps qu'il faut, sans excès (pourquoi pas mi-cuit à l'unilatéral?) ;
- mouliner ses graines de lin et de chia au dernier moment (il est important de les mouliner pour assurer l'assimilation de leurs oméga 3).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le fonctionnement cérébral,
- La régulation des phénomènes inflammatoires.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à une diminution de l'incidence des cancers.



Regardez le schéma d'une cellule cancéreuse, au bout de 12 jours, l'oméga 3 DHA a fini par la faire exploser.

Nos graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup de mitochondries, « de petites fournaies qui fabriquent de l'énergie à partir du gras et du sucre ». Les mitochondries sont dotées d'une protéine leur permettant de produire de la chaleur en brûlant directement des graisses.

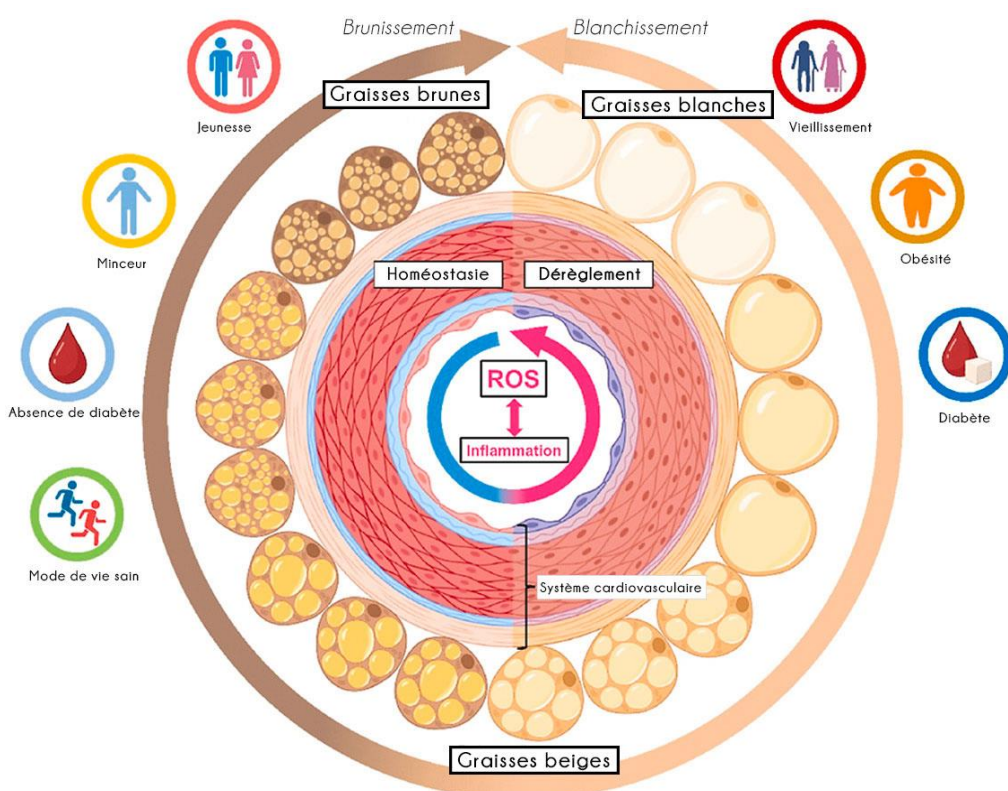
Donc gros intérêt de passer la graisse blanche en graisse brune ! De 2 façons :

- En soumettant le corps au froid, plusieurs équipes scientifiques ont pu activer les cellules de graisse brune - les adipocytes - chez la souris et chez l'humain. Les chercheurs ont fait récemment une autre découverte : le brunissement du gras blanc. Au froid, le corps puise dans la graisse blanche pour la transformer en graisse brune et brûler plus d'énergie.

• Par l'alimentation :

- Les **câpres** : riches en rutoside, cette molécule est un activateur des graisses brunes et aiderait ainsi à la conversion des graisses blanches en graisses beiges.
- Cousin du gingembre, le **curcuma** peut vous aider à perdre du poids grâce à l'un de ses composants : la curcumine. Elle prévient l'accumulation de graisse. Elle favorise aussi la combustion des graisses en convertissant les graisses blanches en graisses brunes.
- Le **brocoli**. Pauvre en calories, riche en fibres et en antioxydants, il possède un principe actif, le sulforaphane. Il est non seulement un anti-inflammatoire naturel mais il favorise aussi le brunissement des graisses blanches.

L'effet bénéfique de la graisse brune nécessite une exposition au froid pendant plusieurs heures par jour. Il est donc peu probable que de brèves périodes telles que quelques minutes sous la douche ou une immersion dans l'azote gazeux entraînent la graisse brune de manière significative. En plus l'exposition prolongée stimule la faim donc ça a peu de chances de faire maigrir !



Les Meilleures HUILES

Classement des meilleures HUILES réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 29/03/23	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pression artérielle.
Colza	7	60	19	8	2	220-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Bénéfiques contre le diabète. Cuisiner plutôt crue. Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
Canola	7	62	19	9	2	250	3	Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
<p>Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40g !</p>								Prévention des maladies cardiovasculaires + diminution pression artérielle. La plus conseillée pour les cuissons. Vitamine E = 14,4mg. Meilleures marques selon "Que choisir" (août 2021) :
Olive	15	73	6	1	6	240-190	4	<p>Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge sans aucun additif, de première pression à froid (extraite par des moyens mécaniques). Ainsi on peut considérer que l'huile n'a subi aucun traitement chimique et aucun raffinage : elle n'a pas été chauffée donc ses qualités nutritionnelles n'ont pas été altérées.</p>
<p>D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible --> Pas pressée à froid !</p>								<ul style="list-style-type: none"> - Auchan. - Château virant. - Carrefour Bio. - Reflets de France - Costa d' Oro. - Terra Delyssa.
Noisette	8	75	12	1	12	220	5	Vitamine E = 47,2mg. Anti-inflammatoire + Anti-cholestérol.
Noix	10	17	56	12	5	200-140	6	Lutte contre les radicaux libres. Anti-inflammatoire (cerveau, cœur, vaisseaux).
Sésame	14	39	40	0,4	100	230-150	7	Anti cholestérol, anti-constipation. Bienfaits cheveux.
Chanvre	10	12	60	20	3	160	8	Vitamines E.
Avocat	18	65	10	0,5	20	250	9	vitamine E = 14,1mg. Anti-cholestérol.
Argan	18	45	33	0,1	330	140	10	
Tournesol	11	28	56	0,1	560	230-110	11	Vitamine E = 41,1mg (anti-inflammatoire) + bienfaits pour le cœur.
Pépin de raisin	11	20	64	0,3	213	220-150	12	Peau et cheveux protégés.
Arachide	16	61	15	0,5	30	230-160	13	Vit. E = 15,7mg (anti-inflammatoire).
Maïs	14	27	56	1	56	230-160	14	Mauvais.
Palme	48	38	10	0,5	20	240à260	15	Mauvais.
Coco	91	7	2	0,05	40	180	16	Mauvais.

► Les oméga 3 agissent sur la vision, le cerveau et sur l'immunité.
 ► Les oméga 6 aident à réguler la tension artérielle et participent à la bonne santé du cœur.
 ► Les oméga 9 contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol et ont un rôle anti-inflammatoire.

Le classement des HUILES favorise la quantité d'Oméga-3 et dans un second temps, en Oméga-9.

Huile d'olive vierge: obtenue à partir du pressage mécanique de l'olive sans traitement chimique.

Huile d'olive extra vierge: Olives fraîches de qualité supérieure n'ayant subi aucun traitement chimique.

Le **Beurre** apporte trop de graisses saturées et pas ou trop peu de nutriments !

La **Margarine** est un aliment très riche en bons nutriments si on sait la choisir !

Ces 2 dernières Huiles sont beaucoup trop chargées en acides gras saturés !!!

Beurre ou Margarine ?

Le beurre est composé de 70% de graisses saturées tandis que des margarines bien choisies en auront autour de 15% seulement avec en plus des Oméga 3 et 9 en bonnes quantités. On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !



BEST = "Primevère Cardio" :
 - Lipides saturés = 17%
 - Colza = 43,7% +coco+Karité+Lin
 - Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
 - Oméga-3 = 4g/ Oméga-9 = 31g

Choisir Margarine :

- Sans phytostérol
- Non hydrogénée
- Sans additifs
- Avec Colza
- Sans huile de palme
- Sans coco
- Sans tournesol



St-Hubert Oméga-3 :
 - Lipides saturés = 15%
 - Colza = 28%+coco+Lin+Karité
 - Vitam.E = 11mg / B1 = 0,5mg
 - Oméga3 = 4.3g / Oméga9=13

14 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

		CONTAMINANTS				QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE		APPRECIATION GLOBALE		PRIX	Origine
		Huiles minérales	Pesticides	3-MCDP (1)		Note sur 20	CLASSEMENT	€/l			
1	AUCHAN BIO HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	***	***	**	***	16,3	***	Vierge extra	25,36	France	
2	MONINI GRANFRUTTATO	**	**	**	***	15,8	**	Vierge extra	13,60	Italie	
3	VIGEAN HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE	**	***	*	***	15,5	**	Vierge extra	19,95	Italie	
4	PUGET OLIVES DE FRANCE	**	**	**	***	14,9	**	Vierge extra	25,16	France	
5	COSTA D'ORO LA RISERVA ITALIANA	**	**	**	*	14,5	**	Vierge extra	17,69	Italie	
6	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE	**	***	*	*	14,2	**	Vierge extra	9,32	Espagne	

AUCHAN BIO HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
25,36 €/litre **16,3/20 | *****

Cocorico ! Une huile d'olive française arrive en tête de notre classement. Aucune trace d'oxydation ni de fermentation, un goût apprécié par le jury et pas de contamination par des résidus de pesticides. Son label bio garantit, en outre, une culture plus respectueuse de la planète. La quantité – infime – et la nature des huiles minérales retrouvées ne suscitent pas d'inquiétude.



Que choisir, Août 2023

Toutes les huiles devraient être **conservées** selon ces 3 recommandations :

- **Température** → Entre 12°C et 18°C.
- **Lumière** → A l'abri de la lumière, dans une bouteille opaque.
- **Oxygène** → Fermeture du bouchon, étanche.

Emile Noël OMÉGA 3 BIO
16,51 €/litre **16,6/20 | *****

Cette référence, chère, offre un très bon profil nutritionnel et arbore un label bio, qui garantit un mode de culture moins dommageable pour la planète (concernant la santé du consommateur, la différence est sans doute faible, car les huiles raffinées renferment rarement des résidus de pesticides). Par contre, elle ne comporte pas de vitamine D, la réglementation bio proscrivant de tels enrichissements, et est déconseillée pour la cuisson.



Rustica 4 HUILES VÉGÉTALES
3,74 €/litre **16,5/20 | *****

E.Leclerc utilise les mêmes ingrédients qu'Isio 4, mais dans des proportions moins intéressantes (plus de tournesol, moins de colza), et avec un enrichissement en vitamine D bien plus faible (3% des apports journaliers conseillés dans une cuillère à soupe). Le profil nutritionnel de cette huile reste malgré tout satisfaisant, et l'échantillon analysé présentait très peu de traces de contaminants toxiques et de signes d'oxydation.



Monini GRANFRUTTATO
13,60 €/litre **15,8/20 | ****

Attestée par nos analyses physicochimiques et organoleptiques, cette huile présente une qualité satisfaisante à un prix raisonnable. Aucun résidu de pesticide repéré, malgré l'absence de label bio, et les traces d'huiles minérales décelées, au vu de la nature des molécules et des très faibles taux, ne posent a priori pas de problème pour la santé.



Vigean HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE
19,95 €/litre **15,5/20 | ****

Pas de résidus de pesticides et pas de défauts organoleptiques ou physicochimiques pour cette huile italienne bio. Le jury a apprécié son caractère très fruité et légèrement piquant. On regrette toutefois sa contamination par des huiles minérales, même si la faible quantité et la nature de ces dernières ne semblent pas très préoccupantes.



Lesieur ISIO 4
3,78 €/litre **17,7/20 | *****

Une très bonne recette à base de 80 % de colza, de 10 % de tournesol classique, de 5 % de tournesol à haute teneur en acide oléique et de 5 % d'huile de lin. Le tout fortement enrichi en vitamine D (une cuillère à soupe contient un tiers des apports journaliers recommandés). Bref, l'Isio 4 affiche un excellent profil nutritionnel et contient très peu de traces de contaminants toxiques et signes d'oxydation (rancissement).















		CONTAMINANTS				QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE		APPRECIATION GLOBALE		PRIX	Usage
		Huiles minérales	Pesticides	3-MCDP (1)		Note sur 20	CLASSEMENT	€/l			
1	LESIEUR ISIO 4	***	***	**	***	17,7	***	3,78	Assaisonnement et cuisson		
2	EMILE NOËL OMÉGA 3	***	**	***	**	16,6	***	16,51	Assaisonnement		
3	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,5	***	3,74	Assaisonnement et cuisson		
4	VITA D'OR (LIDL) VÉGIOR 4 MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,4	***	2,97	Assaisonnement et cuisson		

14 HUILES COMBINÉES

Les résultats de notre essai

- Très bon 20 à 17
- Bon 16,5 à 13
- Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

												
	Primadonna (Lidl) Vierge extra	Reflets de France (Carrefour) Huile d'olive de Provence	Le Château d'Estoublon Mogador Vierge extra Picholine	Carrefour bio Vierge extra	Eco+ (E.Leclerc) Vierge extra	Auchan Vierge extra Toscano	Carapelli Vierge extra classico	Naturalia Vierge extra Like a virgin	La Tourangelle Vierge extra bio	Simplement bon et bio (Aldi) Vierge extra	Bio Village Marque Repère (E.Leclerc) Vierge extra	Carapelli bio Vierge extra classico
• Signe de qualité	-	AOP	-	Bio	-	IGP	-	Bio	Bio	Bio	Bio	Bio
• Origine	Espagne	France	France	UE/non UE	Espagne	Italie	UE/non UE	Grèce (olives de Crète)	Espagne	Espagne	Espagne	UE/Non UE
• Conditionnement	75 cl	50 cl	50 cl	50 cl	1l	50 cl	0,75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl
• Nutri-Score affiché	Non	Non	Non	C	C	C	Non	Non	Non	C	C	Non
• Prix indicatif	5,24 €	15,65 €	31,20 €	4,99 €	5,79 €	9,93 €	7,95 €	6,99 €	13,99 €	6,49 €	6,99 €	9,73 €
• Prix au litre	6,99 €	31,30 €	62,40 €	9,98 €	5,79 €	19,86 €	10,60 €	9,32 €	18,65 €	8,65 €	9,32 €	12,97 €
• Composition (20%)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Acides gras	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Stérols	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Altération (30%)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Dégradation	++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	+++	++
• Oxydation	++	+	+	++	+	+	+	+	+	+	++	+
• Contaminants (20%)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	++	-	-	-
• Plastifiants	+++	++	+	-	+	-	-	++	-	-	-	-
• Hydrocarbures d'huiles minérales	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	-	-	-
• Évaluation sensorielle (30%)	+	++	++	+	+	+	+	+	+	++	+	++
• Attributs positifs : fruité, amer, piquant	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+
• Défauts gustatifs	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
• Catégorie attribuée	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra
• NOTE GLOBALE (100%)	16/20	15,5/20	15/20	15/20	15/20	14,5/20	14,5/20	14,5/20	14/20	13/20	13/20	13/20

60 Millions de Consommateurs, Juin 2023

LA MEILLEURE HUILE CONVENTIONNELLE



16/20
Lidl
Primadonna
(Espagne)
6,99 €/litre

Le choix de 60

LA PREMIÈRE HUILE BIO



15/20
Carrefour bio
(UE/non UE)
9,98 €/litre

Outre son prix très raisonnable, cette huile sort du lot grâce à sa « propreté », la seule du panel à ne contenir aucun polluant. Équilibrée et dotée d'un fruité léger, elle a toutes les qualités d'une huile à utiliser au quotidien.

Elle obtient d'une des meilleures notes sur son état de fraîcheur, probablement en raison d'un procédé de sélection d'olives et de transformation très rigoureux. Pour les amateurs de bio, elle est correcte ; dommage qu'elle contienne un résidu de plastifiant.

Le Beurre :

Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !

Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- **Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !**
- **Évitez de cuisiner au beurre.** La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre **ghee** qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- **Pour les femmes enceintes et jeunes enfants :** consommez du beurre **pasteurisé** et non cru.

Graisse saturée = 65g
Oméga 9 = 30g
Oméga 6 = 4g
Vitamine A = 507mg
Vitamine E = 2,63mg



15€ les 500g

Le GHEE a un point de fumée à 252°C,

Excellent pour la cuisson !

Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout 😞

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un **grand nombre d'additifs !**



Vidéo.7

80



Il faut **se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte**. Optez pour la marque :

- **Paysan-Breton** et son beurre demi-sel .
- **Les Croisés**, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.

La Margarine :



La meilleure, Primevère « Cardio » :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

480g → 5,55€

Classement des additifs :

1	2	3	4
Acceptable	Tolérable, vigilance pour recommandable certaines populations	Peu	A éviter

Additifs

- E100 - Curcumine
- E160b - Rocou
- E322 - Lécithines
- E322i - Lécithine
- E392 - Extrait de romarin

Tous ces additifs sont notés « Acceptables »



St-Hubert « Oméga-3 » :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

500g → 5,59€

Additifs

- E160a - Carotènes mélangés
- E160ai - Bêta-carotène
- E322 - Lécithines
- E322i - Lécithine
- E440 - Pectines
- E471 - Mono- et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser problème puisque classé « Peu recommandable »

Choisir sa Margarine :

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

Pour les fritures, supprimez :

- la **Végétaline** ou
- La **graisse de noix de coco**

car 100% Hydrogénées.

Vidéo.7

81

Les Oléagineux & Graines :

- Leurs Bienfaits.
- Faire tremper, lesquels ?
- Crèmes & Pâtés.
- La Germination.



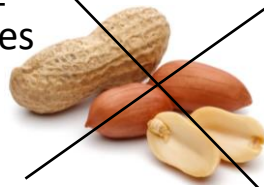
Bienfaits des Oléagineux & Graines

Copyright ©
30-06-23
S.D.

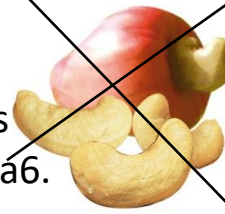
	VITAMINES					MINÉRAUX							Acides Aminés		Fibres	Acides Gras				
	B1 Thiamine	B2 Ribo- flavine	B3 Niacine	B6 (mg)	E (mg)	Calcium (mg)	Cuivre (mg)	Fer	Magnésium	Potas- sium	Sélénium	Zinc	BCAA Lysine	BCAA Méthio- nine		Gras saturés	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9	
Effets sur l'organisme →	- Energie - Cellule - Nerf	- Energie - Globule rouge	- ADN - Cholestérol - Nerf	- Neurones - Imminité	- Antioxydant - Immunitaire	- Os & dents - Muscle - Coagulation	- Globule rouge - Immunitaire - Nerfs	- Oxygène - Energie - ADN	- ADN - Energie - Os	- Nerfs - Pression sang	- Antioxydant - ADN - Thyroïde	- Immunitaire - ADN - Cicatrisation	Importants quand on ne mange pas bcs de viande ! - Protéines - Immunitaire - Protéine - Vaisseau		- Transit - Microbiote	- Cerveau - Cellule	- Cellule	- Cholestérol - Hypertension		
A.J.R. →	1,2mg	1,3mg	16~35mg	1,7~100	15~1000	1000~2000	0,9~10	8~45mg	420mg	4700mg	55~400µg	11~44mg	5,3g	2,6g	38g	< 25g	2g	< 10g	27g	
Classement :	OLÉAGINEUX (Fruits secs à coque) - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO																			
Amande	1	0,2	1,1	7,1	0,1	25,6	269	1	3,7	270	733	4,1	3,1	0,6	0,2	12,5	3,8	0	12,3	31,6
Noix Brésil	2	0,6	0	2,5	0,1	5,7	160	1,7	2,4	376	659	1917	4,1	0,5	1,1	7,5	16,1	0	23,9	23,9
Pistache	3	0,9	0,2	5,8	1,7	2,3	105	1,3	3,9	121	1025	7	2,2	1,1	0,3	8,8	5,6	0,3	13,2	23,8
Noix	4	0,3	0,2	4	0,5	0,7	98	1,6	2,9	158	441	4,9	3,1	0,4	0,2	6,7	6,1	9,1	38,1	8,9
Noisette	5	0,6	0,1	5	0,6	15	114	1,7	4,7	163	680	2,4	2,5	0,4	0,2	9,7	4,5	0,1	7,8	45,7
Noix Pécan	6	0,7	0,1	2,7	0,2	1,4	70	1,2	2,5	121	410	3,8	4,5	0,3	0,2	9,6	6,2	1	20,6	40,8
Macadamia	7	1,2	0,2	3,6	0,3	0,5	85	0,8	3,7	130	368	3,6	1,3	0	0	8,6	12,1	0,2	1,3	59
	GRAINES - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO																			
Tournesol	1	1,5	0,4	14,1	1,3	35,2	78	1,8	5,3	325	654	53	5	0,9	0,5	8,6	4,5	0,1	23,1	18,5
Lin	2	1,6	0,2	8	0,5	0,3	255	1,2	5,7	392	813	25,4	4,3	0,9	0,4	27,3	3,7	23,1	6,4	7,5
Chanvre	3	1,3	3,9	10,4	0,5	83	73	1,1	11,2	589	1105	0	9,1	1,1	0,8	5,1	4,2	1,9	31,1	5,3
Courge	4	0,3	0,2	14,6	0,1	2,2	46	1,3	8,8	592	809	9,4	7,8	1,2	0,6	6	8,7	0,2	20,7	16,2
Chia	5	0,6	0,2	16,1	0,1	0,5	631	0,9	7,7	335	407	55	4,6	1	0,6	34,4	3,3	17,8	5,8	2,3
Sésame	6	0,7	0,1	11,3	0,4	1,7	60	1,4	6,4	345	370	34,4	6,7	0,7	0,9	11,6	9,1	0,3	25,2	23,9

Il faut tous les choisir non salés et non grillés avec leur peau. Et en Bio c'est nettement mieux.

Cacahuète :
trop chargées en gras saturés et oméga6.



Noix de Cajou :
trop sucrées et chargées en gras saturés et oméga6.



Pignon de pin :
Trop d'Oméga 6 et zéro Oméga 3.



Vidéo .8

83

Lesquels et combien en Manger ?

Dans l'idéal, pour votre santé, il faudrait manger, tous les jours, une quantité appropriée d'Oléagineux & de Graines.

À répartir le matin (meilleure assimilation) et jusqu'au goûter (pas après) !

Prendre BIO, non grillés et de préférence en les trempant avant (Amande, Cerneaux, Tournesol, Lin, Courge & Sésame)

7 Amandes



2 Noix du Brésil



9 Pistaches



5 Cerneaux de Noix



SÉLECTION & DOSAGE fonction de la qualité des Nutriments & de la quantité de Matières Grasses !

c-à-s = cuillère à soupe

1 c-à-s de Tournesol



1 c-à-s de Lin



c-à-c = cuillère à café

1 c-à-c de Chanvre



1 c-à-s de Courge



1 c-à-s de Chia



1 c-à-c de Sésame



Combien de Temps et lesquels faire Tremper ?

Pour améliorer les qualités nutritives des oléagineux & graines, il faudrait les tremper dans de l'eau voire encore mieux, les faire germer !

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet !

Pourquoi Tremper ces aliments ?

- Eliminer les bloqueurs d'Enzymes.
- Et l'acide Phytique qui freine la digestion.



Amélioration jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Vidéo.8

85

Aliments	Durée de trempage	Si vous voulez en faire de la Crème	Infos supplémentaires
Amande	10 à 12h	+ 1 c-à-s de fleur d'oranger	
Cerneau de noix	4 à 6h	+ 1 pincée de cannelle	Ne jamais faire chauffer !
Noisette	10 à 12h	+ 1 c-à-s de cacao à plus de 80%	
Noix de Cajou	2 à 3h	+ 2 c-à-s de citron	
Noix de Macadamia	Zéro		Ne se trempe pas !
Noix de Pécan	4 à 6h		
Noix du Brésil	Zéro		Ne se trempe pas !
Pistache	Zéro	+ Boisson végétale + Œufs + Farine	Ne se trempe pas !
Graines			
Chanvre	Zéro		Ne jamais faire chauffer !
Chia	Zéro		Ne se trempe pas !
Courge	3h		
Lin	8h		Ne jamais faire chauffer !
Pignon de pin	Zéro		Ne se trempe pas !
Sésame	8h	+ huile d'olive ou colza	
Tournesol	2h		

Les transformer en Crèmes ou Pâtés !

Supprimez toutes sortes de confitures
et limitez fortement le Lactose
et les produits à base de Soja !

Tartinade de noix de Cajou

Salé

- 1 tasse de noix de cajou (150 g) trempées pendant 4 heures.
- 3 c-à-s de Tahini (purée de sésame).
- 1 c-à-s de jus de citron.
- ½ c-à-c (cuillère à café) de cumin moulu.
- Soupçon de sel Himalaya.

Préparation :

- ✓ Mixer tous les ingrédients dans un blender puissant (pour avoir un résultat fin).
- ✓ Puis ajouter très doucement de l'eau en fonction de la consistance obtenue et désirée.
- ✓ Le mettre au réfrigérateur une heure ou deux, avec une assiette dessus ou un couvercle.
- ✓ Servir sur des feuilles de salade, ou avec des bâtonnets de carottes, concombre, courgette ou fleurs de brocoli ou de chou-fleur ou encore sur des tranches de pain intégral.



Pâté de cerneaux de noix

Salé

- 1 tasse de noix de Grenoble (125 g) trempées pendant 6 heures.
- 2 tiges moyennes de céleri branche (sans les feuilles).
- 1 oignon vert.
- 1 c-à-s d'aneth.
- 1 pincée de curry, ou de curcuma

Préparation :

- ✓ Mixer finement le tout.
- ✓ Mettre le mélange dans un petit bol et déposer dessus une assiette ou soucoupe pour éviter l'oxydation le temps de le faire refroidir au réfrigérateur.
- ✓ Ce petit pâté très parfumé se mange sur des feuilles de salade, avec des rondelles de tomates et poivron émincé.



AMLOU (Amandes) :

Sucré

- 300 gr d'amandes entières qui auront été trempées pendant 12 heures.
- 80 ml d'huile d'argan.
- 75 ml de miel (+ ou – selon le goût)
- 1 bonne pincée de sel (facultatif)

Préparation :

- ✓ Dans poêle mettre les amandes puis les faire torrifier à 70° C maxi. Pas plus pour conserver les vitamines !
- ✓ Remuer régulièrement jusqu'à ce que les amandes aient une couleur dorée à l'intérieur, il ne faut surtout pas les brûler. Compter 30 minutes environ .
- ✓ Broyer les amandes grillées au robot jusqu'à ce qu'elles soient finement moulues et devient une pâte crémeuse.
- ✓ Ajouter progressivement l'huile d'argan à la pâte aux amandes en continuant de mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- ✓ Puis ajouter le miel, la gomme arabique en poudre et le sel.
- ✓ Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devient onctueux.
- ✓ Transférer Amlou dans une boîte en verre fermée hermétiquement et conserver la dans un endroit frais et sec .

Les transformer en Crèmes ou Pâtés !

Sucré

Crème à la Pistache

- Un 1/2 litre de lait végétal.
- 2 jaunes d'œufs.
- 40 g de farine intégrale.
- 20 ml de miel
ou 30 g de sucres allégés
(voir vidéo ou pdf sur les sucres).
- 1 gousse de vanille.
- 2 cuillères à soupe de pistaches.

Préparation :

- ✓ Chauffer un peu le lait dans une casserole avec la gousse de vanille (sans faire bouillir).
- ✓ Mixer les pistaches pour en obtenir une poudre.
- ✓ Mélanger les jaunes d'œufs avec la farine.
- ✓ Y ajouter le lait progressivement et cuire l'ensemble sur feu doux en remuant constamment pendant 8 minutes.
- ✓ En fin de cuisson, ajouter la poudre de pistaches.
- ✓ Terminer par le miel ou le sucre allégé.



Astuce pour épaissir une crème trop liquide :

Mixez-la avec :

* 1 c. à café bombée de graines de Chia

Ou

* 1 c-à-c bombée de psyllium.

Attendez quelques minutes puis mixez à nouveau.

Crème de TAHINI (au sésames)

Salé

- 250 g de graines de sésame.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile neutre (huile de pépins de raisin + un peu d'huile de sésame).
- Sel (facultatif).

Préparation :

Torréfiez les graines de sésame à la poêle :

- ✓ Placez les graines de sésame dans une poêle à sec sur feu moyen (70°C maxi) et remuez régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées et parfumées, pas plus 7 à 8 minutes, ça va très vite !
- ✓ Versez les graines de sésame grillées dans une grande assiette et laissez-les refroidir complètement.

Préparez la pâte de sésame :

- ✓ Mixez les graines de sésame au mixeur jusqu'à obtenir une pâte friable.
- ✓ Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et continuez de mixer pendant 1 à 2 minutes, en raclant les côtés si nécessaire, pour obtenir une pâte épaisse.
- ✓ Pour du Tahini plus lisse, ajoutez plus d'huile, 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, et mixez jusqu'à obtenir la texture désirée.
- ✓ Salez si besoin.



La Germination

des Graines, Céréales & Légumineuses :

- TREMPER + GERMER**
- NOIX DE MACADAMIA** ne pas tremper ne pas germer
 - PISTACHE** ne pas tremper ne pas germer
 - NOIX DE CAJOU** tremper 2-21h ne pas germer
 - NOIX DE PECAN** tremper 4-6h ne pas germer
 - AMANDE** tremper 8-12h germer 12h
 - NOIX** tremper 4h ne pas germer
 - NOIX DU BRÉSIL** ne pas tremper ne pas germer
 - PIGNON DE PIN** ne pas tremper ne pas germer
 - SÉSAME** tremper 8h germer 1-2j
 - LUZERNE** tremper 8h germer 2-5j
 - FENUGREC** tremper 8h germer 3-5j
 - LIN** tremper 8h ne pas germer
 - TOURNESOL** tremper 2h germer 2-3j
 - CHANVRE** ne pas tremper ne pas germer
 - GRAINE DE COURGE** tremper 8h germer 1-2j
 - MAÏS** tremper 12h germer 2-3j
 - RIZ** tremper 9h germer 2-3j
 - MILLET** tremper 8h germer 2-3j
 - QUINOA** tremper 2h germer 1-2j
 - SARRASIN** tremper 15min germer 1-2j
 - ORGE** tremper 6-8h germer 2j
 - ÉPEAUTRE + SEIGLE** tremper 8h germer 2-3j
 - ADZUKI** tremper 8h germer 3-5j
 - POIS CHICHE** tremper 12h germer 12h
 - LENTILLE** tremper 8h germer 12h
 - HARICOT MUNGO** tremper 1j germer 2-5j
 - KAMUT** tremper 7h germer 2-3j
 - BLÉ** tremper 7h germer 2-3j
 - AVOINE** tremper 8h germer 2-3j

Les graines, noix, céréales et haricots sont couverts de produits chimiques appelés inhibiteurs d'enzyme. Ces inhibiteurs d'enzyme empêchent la germination prématurée et stockent des nutriments pour la croissance future de la plante. Lorsque les humains consomment ces inhibiteurs d'enzyme, ils réduisent l'absorption de protéines et de minéraux importants, causant des déficiences nutritionnelles et autres problèmes de santé. Faire tremper et germer contourne ce problème car le trempage active la graine et neutralise ses inhibiteurs.



Germoir « Chef'n ». Parfait pour les grosses graines mais pas pour les petites car le tamis les laisse passer. (30€ chez Amazon.)

Germoir « Kitmiido ». Pour les petites graines ! (28€ chez Amazon.)



Vidéo.8

88

La Germination

des Graines, Céréales & Légumineuses :

La germination, une étape supplémentaire au trempage qui améliore 2 nutriments :

- La Prédigestion des **protéines** (meilleure assimilation)
- La Prédigestion des **glucides** (moins de flatulences dues aux légumineuses ou céréales).

+

AMÉLIORE jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Ne pas faire cuire les graines germées pour ne pas perdre les nutriments.

Vous ne pourrez pas les conserver plus de 4 ou 5 jours au frigo.

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet !



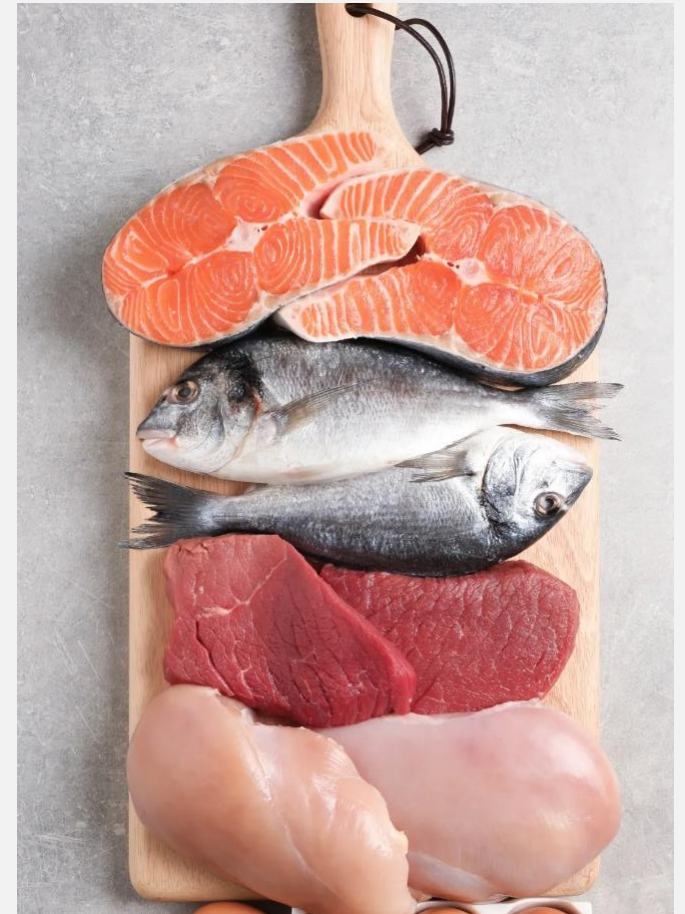
Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !

À chaque arrosage, il faut bien les rincer pour enlever le maximum de mucus !

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour	Infos supplémentaires
			1 jour de plus si T°>25°	
Graines				
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Lin	8h	6 jours	2 (ou 3)	Ne jamais faire chauffer !
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	En grains entiers, non grillés
Tournesol	12h	2 jours	1 (ou 2)	
Légumineuses				
Haricot Mungo	1 jour	5 jours	3 (ou 4)	Faire cuire les Légumineuses & Céréales à feu doux. Dans l'idéal, à la vapeur ! À l'eau, 75°C maxi !
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Quinoa	12h	2 jours	2 (ou 3)	Décortiqués, non grillés
Riz	24 h	3 jours	2 (ou 3)	
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	

Viandes & Poissons :

- Protéines.
- Viandes.
- Poissons.
- Fruits de mer.
- Algues.



Les protides :

Besoins / jour (pour un sédentaire) →
Protéines par kg de poids de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Les acides aminés sont les plus petits éléments des protéines, des molécules qui entrent dans la composition des protéines, elles-mêmes composantes essentielles des muscles.

Besoins en protéines : Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2g de protides/kg de poids de corps. Le surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.

A quoi servent les protéines :

Les protéines assurent de nombreuses fonctions structurelles :

Les muscles, les os, la peau, les cheveux sont constitués de protéines.

Les protéines assurent plusieurs fonctions :

- Les protéines de **structure**. Elles participent à la constitution des membranes cellulaires et des organites intracellulaires.
- Les protéines de la **motricité**. Représentées par l'actine et la myosine, elles permettent la contraction des muscles.
- Les protéines **régulatrices**. Elles ont divers rôles :
 - Enzymatiques (toutes les enzymes sont des substances protéiques).
 - Hormonales (insuline, glucagon...).
 - Immunitaires (anticorps). Arginine et glutamine ainsi que cystéine et lysine.
 - De transport (pour les lipides non hydrosolubles).
 - De transduction (récepteurs permettant la transmission des signaux).
 - De transcription (contrôle de l'expression des gènes).

a) Les BCAA (Branched Chained Amino Acid) sont des acides aminés essentiels (leucine, isoleucine, valine, ...). Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser. Ils doivent être apportés par votre alimentation et jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

20 acides aminés dont 8 essentiels	
1. Glycine	11. Proline
2. Alanine	12. Sérine
3. Valine	13. Thréonine
4. Leucine	14. Asparagine
5. Isoleucine	15. Glutamine
6. Cystéine	16. Acide aspartique
7. Méthionine	17. Acide glutamique
8. Phénylalanine	18. Histidine (nourrisson)
9. Tyrosine	19. Lysine
10. Tryptophane	20. Arginine (nourrisson)

Attention à ces 2 acides aminés essentiels, la Lysine et surtout la Méthionine qu'on trouve très peu dans une alimentation Végéta-rienne !

Copyright ©

11-06-23 S.D.

AJR = Apport Journalier Recommandé

1 c-à-c = 1 cuillère à café

1 c-à-s = 1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
Pour 100g	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
Divers aliments					
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%

Les protéines végétales :

Protéine de soja, de chanvre, de pois, de riz, ...

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.

D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

LE SOJA :

Le SOJA non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde & les hormones.
Fermenté = Meilleure métabolisation par le microbiote.

Contient des **Phytoœstrogènes** qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Pour 100g									
LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g		
	HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g				
	CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g	
		MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g			
		AUTRES (CRUS)	SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
			LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		

Tempeh = 2€ les 100g

MISO pur = 10€ les 400g



1) Limitez le soja à 1 produit par jour.

2) Préférez le soja BIO et sans OGM.
Produit en France.

3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

Protéines

Végétales

+ Les Œufs

Copyright ©
11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à

Bénéfiques vis_à-vis
des quantités
consommées,
aliments favorables
en Lysine &
Méthionine qu'il
faudrait manger en
plus des Céréales et
Légumineuses pour
éviter des carences.

Valeurs en Lysine ou
Méthionine plutôt
défavorables par
rapport aux
quantités
consommées.

Valeurs en Lysine ou
Méthionine plutôt
favorables par
rapport aux
quantités
consommées.

93

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine	
Pour 100g	Protéine	Besoins = 2,6	%AJR	5,8	%AJR	5,3	%AJR	2,6	%AJR	4,9	%AJR	2,8	%AJR	0,73	%AJR	3,4	%AJR
Divers aliments																	
Œuf poché	13	0,64	25%	1,06	18%	0,9	17%	0,66	25%	1,18	24%	0,56	20%	0,2	27%	0,81	24%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,51	20%	0,85	15%	0,72	14%	0,53	20%	0,94	19%	0,45	16%	0,16	22%	0,65	19%
Œufs de saumon	22,3	1,10	42%	2	34%	1,7	32%	1	38%	2,2	45%	1	36%	0,3	41%	1,3	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,20	123%	4,90	84%	3,00	57%	1,80	69%	5,40	110%	3,00	107%	0,90	123%	3,50	103%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,10	4%	0,15	3%	0,09	2%	0,05	2%	0,16	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Nori poudre (algue)	31,5	1,70	65%	3,00	52%	2,00	38%	1,60	62%	1,70	35%	1,45	52%	0,70	96%	2,10	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,05	2%	0,09	2%	0,06	1%	0,05	2%	0,05	1%	0,04	1%	0,02	3%	0,06	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	19%	0,80	14%	0,50	9%	0,15	6%	0,90	18%	0,50	18%	0,20	27%	0,50	15%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	35%	1,40	24%	0,90	17%	0,40	15%	1,60	33%	0,80	29%	0,20	27%	0,90	26%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,20	8%	0,30	5%	0,30	6%	0,10	4%	0,40	8%	0,10	4%	0,00	0%	0,20	6%
Avocat	2	0,10	4%	0,10	2%	0,10	2%	0,05	2%	0,15	3%	0,10	4%	0,00	0%	0,10	3%
Oléagineux & Graines																	
Noix du Brésil	14,3	0,51	20%	1,15	20%	0,49	9%	1,37	53%	1,05	21%	0,36	13%	0,14	19%	0,76	22%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,08	3%	0,17	3%	0,07	1%	0,21	8%	0,16	3%	0,05	2%	0,02	3%	0,11	3%
Pistache	20,3	0,90	35%	1,50	26%	1,10	21%	0,70	27%	1,50	31%	0,70	25%	0,30	41%	1,20	35%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,14	5%	0,23	4%	0,17	3%	0,11	4%	0,23	5%	0,11	4%	0,05	7%	0,18	5%
Noix de Grenoble	15,2	0,62	24%	1,17	20%	0,42	8%	0,44	17%	1,12	23%	0,60	21%	0,17	23%	0,75	22%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,09	3%	0,18	3%	0,06	1%	0,07	3%	0,17	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Amande	22,6	0,80	31%	1,50	26%	0,60	11%	0,40	15%	1,60	33%	0,60	21%	0,20	27%	0,90	26%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,04	2%	0,05	1%	0,02	0%	0,02	1%	0,06	1%	0,03	1%	0,01	1%	0,04	1%
Graine de Sésame	17	0,73	28%	1,30	22%	0,54	10%	0,90	35%	1,71	35%	0,70	25%	0,37	51%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,07	3%	0,13	2%	0,05	1%	0,09	3%	0,17	3%	0,07	3%	0,04	5%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	1,14	44%	1,66	29%	0,94	18%	0,94	36%	1,83	37%	0,93	33%	0,34	47%	1,31	39%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,11	4%	0,17	3%	0,09	2%	0,09	4%	0,18	4%	0,09	3%	0,03	5%	0,13	4%
Graine de Courge	29,8	1,26	48%	2,39	41%	1,22	23%	0,93	36%	2,78	57%	0,98	35%	0,57	78%	1,56	46%
1 c-à-s = 10 g	3	0,13	5%	0,24	4%	0,12	2%	0,09	4%	0,28	6%	0,10	4%	0,06	8%	0,16	5%
Graine de Lin	18	1,07	41%	1,43	25%	0,88	17%	0,88	34%	1,83	37%	0,10	4%	0,40	55%	1,18	35%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,11	4%	0,14	2%	0,09	2%	0,09	3%	0,18	4%	0,01	0%	0,04	5%	0,12	3%
Graine de Chia	16,5	0,80	31%	1,37	24%	0,97	18%	0,99	38%	1,58	32%	0,71	25%	0,43	59%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,08	3%	0,11	2%	0,10	2%	0,10	4%	0,16	3%	0,07	3%	0,04	6%	0,10	3%
Céréales																	
Son de blé	15,6	0,50	19%	0,90	16%	0,60	11%	0,60	23%	1	20%	0,50	18%	0,30	41%	0,70	21%
2 c-à-c (6g)	0,94	0,03	1%	0,05	1%	0,04	1%	0,04	2%	0,06	1%	0,03	1%	0,02	3%	0,04	1%
Germe de blé	23,2	0,80	31%	1,60	28%	1,50	28%	1,00	38%	1,60	33%	1,00	36%	0,30	41%	1,20	35%
2 c-à-c (6g)	1,39	0,05	2%	1,00	17%	0,09	2%	0,06	2%	1,00	20%	0,06	2%	0,02	3%	0,07	2%
Son d'avoine	17,8	0,70	27%	1,40	24%	0,80	15%	0,90	35%	1,60	33%	0,50	18%	0,30	41%	1,00	29%
2 c-à-c (6g)	1,07	0,04	2%	0,08	1%	0,05	1%	0,05	2%	1,00	20%	0,03	1%	0,02	3%	0,06	2%
Levure de bière	47	6,30	242%	8,90	153%	5,60	106%	2,60	100%	6,50	133%	5,20	186%	1,80	247%	6,00	176%
2 c-à-s (15g)	2,82	0,38	15%	0,53	9%	0,34	6%	0,16	6%	0,40	8%	0,31	11%	0,11	15%	0,36	11%
Pain seigle	8,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,34	13%	0,60	12%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Pain Petit-épeautre	10,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,30	12%	0,45	9%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Flocon d'Avoine	13,5	0,41	16%	0,79	14%	0,45	8%	0,55	21%	0,92	19%	0,38	14%	0,14	19%	0,57	17%
Riz complet	7	0,09	3%	0,13	2%	0,06	1%	0,11	4%	0,21	4%	0,08	3%	0,03	4%	0,11	3%
Riz sauvage	4	0,17	7%	0,28	5%	0,17	3%	0,17	7%	0,36	7%	0,13	5%	0,05	7%	0,23	7%
Quinoa	4,4	0,16	6%	0,20	3%	0,15	3%	0,16	6%	0,32	7%	0,15	5%	0,19	26%	0,16	5%
Sarrasin	5,7	0,12	5%	0,11	2%	0,10	2%	0,16	6%	0,11	2%	0,10	4%	0,05	7%	0,14	4%
Légumineuses																	
Haricot blanc	7,1	0,30	12%	0,50	9%	0,40	8%	0,15	6%	0,60	12%	0,30	11%	0,07	10%	0,36	11%
Lentilles	9	0,39	15%	0,65	11%	0,63	12%	0,19	7%	0,69	14%	0,32	11%	0,08	11%	0,45	13%
Pois chiche	8,9	0,38	15%	0,63	11%	0,59	11%	0,23	9%	0,7	14%	0,33	12%	0,08	11%	0,37	11%
Pois cassés	8,3	0,34	13%	0,6	10%	0,6	11%	0,21	8%	0,63	13%	0,3	11%	0,09	12%	0,39	11%

À quels moments de la journée manger la viande & le poisson ?

- Les poissons et fruits de mer, pauvres en lipides saturés & Omega-6 peuvent être pris à tout moment de la journée (sauf Hareng, Maquereau, Sardine & Saumon qu'on mangera en petite quantité).
- On évitera de manger la plupart des viandes rouges après le déjeuner du midi.
- ✓ La viande rouge nous apporte du fer, des vitamines et des protéines mais peut provoquer des problèmes de santé !
- ✓ Les viandes transformées (charcuterie, cordon bleu...) devraient être fortement limitées voire supprimées car beaucoup d'additifs nocifs y sont présents.

Récemment, une étude britannique de 12 000 candidats sur une durée de 11 ans publiée dans la revue BMC Medicine le 25 février 2022 a associé le fait de manger de la viande **moins de cinq fois par semaine à un risque global plus faible**, de cancers, de dépression et de maladies cardiovasculaires. 14% de risques de maladies en moins chez les végétariens !

La bonne dose de protéine ? Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer 50 à 70 g/j de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être d'origine végétale et la moitié d'origine animale (environ 25-30 g/j de protéines).

Une viande rouge, au maxi, une fois par semaine, voire deux fois
est recommandée pour la santé.

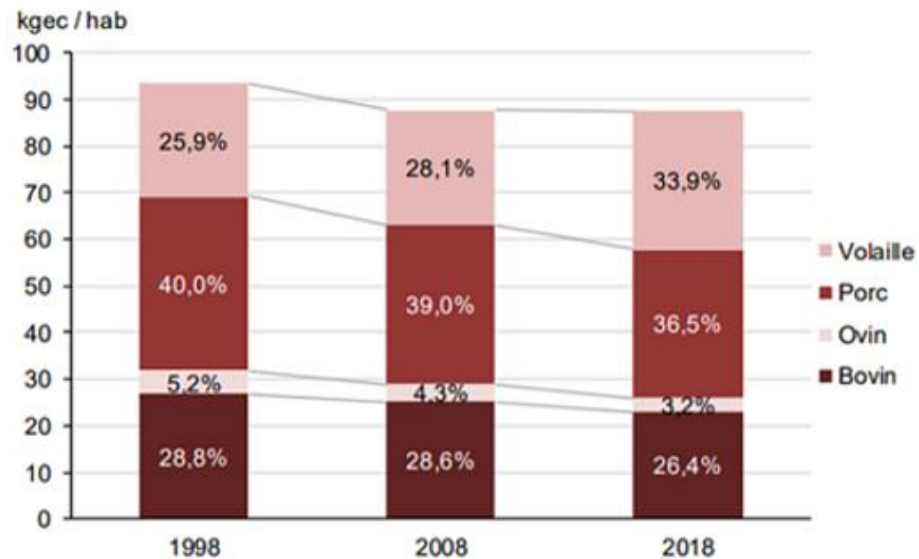
La viande maigre & les viandes blanches
peuvent être, quant à elles, mangées 4 à 5 fois par semaine.

LES VIANDES

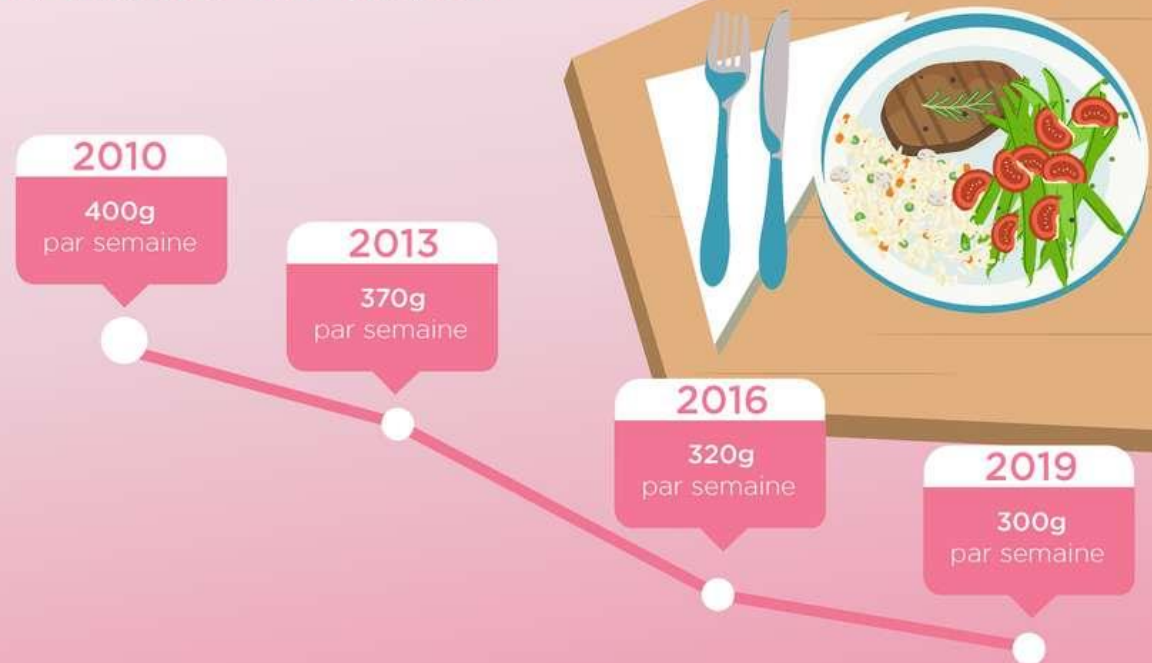


A savoir qu'on prend le bon chemin en France,
on consomme de moins en moins de viande rouge.
Par contre je pense que c'est une tendance
qui est davantage pour le portefeuille que pour la santé.
La viande est de plus en plus chère.

Consommation individuelle française des viandes :
comparaison de la structure entre 1998, 2008 et 2018



En France, la **consommation moyenne de viande** hors volaille chez les adultes **diminue** d'année en année



Les Meilleures VIANDES pour la santé

Meilleures VIANDES sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

Copyright © 21-03-23 S.D.

Magret de Canard



Viande des Grisons



VIANDES											
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg	Clasmt
Apports conseillés / jour		<25	⊕2 ⊖1,6	⊕11 ⊖8,5	⊕30 ⊖25	0,8 à 1g / kg	⊕11 ⊖16	⊕11 ⊖8	50	2,5	
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8
Autruche	7,1	1,2	0,1	1,5	1	26,2	3,43	4,33	33	5,74	9
Porc Rôti	4,31	1,32	0,37	0,26	1,29	30,5	0,64	1,74	14	0,33	10
Cheval Entrecôte	6,24	2	0,39	0,56	1,36	28,2	3,38	3,18	7,92	2,43	11
Lapin	8,4	2,5	0,3	1,3	2,3	30,4	2,4	2,4	38,5	6,5	12
Veau Côte	6,24	2,11	0,2	0,7	1,98	25,1	1,3	6,54	9	2,82	13
Foie de Volaille	6,4	2,5	0,1	1,6	1,46	25,8	12	3,9	90	50	14
Poulet cuisse sans peau	8	2,2	0,7	1,16	2,22	24,8	1,2	2,3	29	0,36	15
Agneau Côte	5,78	2,21	0,4	0,29	1,58	26,3	1,27	3,55	10,1	1,22	16
Cheval Faux-filet	6,68	2,23	0,43	0,54	1,64	28,3	3,3	2,4	8	1,51	17
Canard Magret	12,8	2,46	0,2	0,83	2	26,7	4,8	2,1	34	3,3	18
Grisons	5,47	2,52	0,1	0,9	1,25	38,9	1,8	5,9	9	2,39	19
Bresaola (bœuf ou taureau séché)	4,3	2	0	0,1	1,9	31,6	7,1	4,1	0	0	20
Porc Filet mignon	7,1	2,58	0,25	0,63	1,95	26,1	1,1	1,98	10,1	1,02	21
Bœuf Steak haché 5%mg	5,85	2,67	0,4	0,22	2,27	25,5	2,83	6,43	7	2,47	22
Pastrami Jambon sec	5,8	2,7	0	0,15	1,9	18	2,22	5	17,7	1,9	23
Bœuf Bourguignon	4,05	2,77	0,1	0,95	0,31	34	1,75	2,91	2,58	0,6	24
Coppa Jambon sec	15,1	2,9	0,1	1,6	3,8	25	1,1	3,5	10	1,64	25
Canard Rôti	11,2	3,48	0,5	0,86	3,66	23,3	3,35	1,92	9,1	2,9	26
Agneau	10,6	3,66	0,1	2,5	1,07	28,1	1,74	4,94	7,86	2,27	27
Porc Côte	10,3	4,11	0,25	1,02	3,72	29,6	0,7	2,4	20	0,66	28

Effets sur la santé

Filet poulet :
- Sans additif
- Bleu blanc cœur
- BIO
- Origine France

Jambon poulet :
- 100% Filet
- Sans nitrite
- Nutriscore A ou B
- BIO
- Attention au sel

Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, sources d'oméga 3. De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.

B3 = 13,8mg

De préférence provenant d'un poulet BIO ou Bleu Blanc Cœur. Sans antibiotique.

Choisir Label Rouge !

Attention additifs ! Indication Géographique Protégée = IGP

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Faire très attention aux additifs, surtout dans la charcuterie

Les 4 sites principaux sur lesquels, j'ai récupéré toutes les valeurs en nutriments des différents aliments. En cliquant dessus, vous pouvez vous y rendre...



LES POISSONS



Les Meilleurs POISSONS pour la santé

POISSONS															Manger combien de fois par semaine	
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercure		ClT
Apports conseillés / jour		<25	☐2/ ☐1,6	☐11 ☐8,5	☐30 ☐25	0,8 à 1g / kg	150	☐11/ ☐8	50	15	1,7 mg	2,5	Maxi à 4	Maxi à 5		
Hareng Fumé	11,7	2,76	4,21	0,19	3	16,5	40	0,6	28	22	0,37	11,8		1	1	
Maquereau Frit	10,2	2,96	2,03	0,13	2,12	23,6	107	1	95	12,3	0,58	12	2	1	2	
Flétan (cuit vapeur)	11,6	2,1	6	0	1,81	17,3	20	0,36	60	4,36		0,69		2	3	1 fois
Sardine Grillée	10,4	2,9	2,5	0,44	3,52	25,1	32	1,4	38	12,3	0,41	12	4	1	4	1 fois
Sardine Boîte	11,6	3	2,72	1,27	2	20,2	45	1,8	38	12,5	0,15	9,9	4	1	5	1 fois
Hareng Poêlé	11,4	2,48	2,28	2	2,28	21,6	48	1,24	46	10,8	0,35	14,1		1	6	
Saumon d'élevage Rôti	12,4	2,5	2,6	1,9	4,85	22,1		0,43	41		0,6	2,8	3	1	7	1 fois
Saumon Fûmé	9,49	2,06	1,67	0,76	1,76	22	40	0,24	10	5,45	1	3,35	3	1	8	1 fois
Saumon Vapeur	11,5	2,39	1,93	0,44	1,29	23	17	0,39	19	8,7	0,49	3,05	3	1	9	1 fois
Maquereau Boîte	16,3	2,92	2,66	1,33	4,4	17,7	64	1	37	2,38	0,3	7,5	2	1	10	
Morue	0,5	0,5	0,3	0	0,1	18,7		0,4	28	2,4	0,1	2,3			11	
Colin ou Lieu	0,5	0	0	0	0	24,4	150	0,46	22	0,73	0,1	0,94		1	12	
Cabillaud Vapeur	0,95	0,16	0,27	0	0,53	24,5	110	0,5			0,19	2		1	13	
Truite d'élevage Fumée	9,27	1,71	2,28	0,58	2,56	23,4	40	0,4	23	5,2	0,67	3,2		1	14	
Anchois Semi-conserve	3,1	0,82	0,76	0	0,82	25		1,7	68	4,6	0,14	8			15	
Truite Vapeur	2,6	0,54	0,74	0	1	19	6	0,56	3					1	16	
Merlan Vapeur	0,7	0,13	0,19	0	0,4	23	75	0,4	25	0	0,19	0			17	
Sole	0,5	0	0	0	0	23,6	20	0,45	30	0,47	0,34	1,4	2	1	18	
Dorade	3,3	0,75	0,64	0,1	0,28	22,9	60	0,64	50		0,23	2,77		2	19	1 fois
Thon Albacore	1,98	0,7	0,66	0,1	0,26	26,6	100	0,4	68	6,1	0,4	2,05	2	2	20	Éviter
Thon Rôti	1,8	0,9	0,37	0,1	0,23	29,9	150	0,44	81	1,83	0,47	2,57	3	2	21	Éviter
Brochet	0,88	0,15	0,2	0	0,4	23,1	12	0,77		2,7	0,14	2,15	4	2	22	Éviter
Anguille rôtie	15	3	0,45	0,1	9,9	23,6	8	2,08			0,1	2,9	4	2	23	Éviter
Bar ou Loup	6,51	1,27	1	0,6	1,45	22,2	13	0,42	50	4,15	0,26	3,7		3	24	Éviter
Lotte	0,68	0,19	0,15	0	0,1	23	41	0,64	43		0,21	0,93		3	25	Éviter
Espadon	16,9	1,5				28,7							3	5	26	Éviter

La Dioxine

substance toxique :
- Pour la procréation.
- Et le système immunitaire.

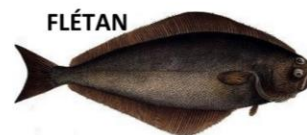
Le Mercure

attaque :
- Notre système nerveux.
- Nos poumons.
- Et nos reins.

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
* Certaines mers étant plus ou moins polluées.
* Les modes d'élevage étant très différents.

➔ Voir les 2 pages en pdf sur les Truites & Saumons !

Copyright © 21-03-23 S.D.



Vidéo.9

99

FRAIS, SURGELÉ OU EN CONSERVE ?

Frais, c'est le top, à condition qu'il le soit vraiment ! Œil bombé, corps ferme, robe brillante, ouïes rouges et sans mauvaise odeur. Il faut aussi opter pour une cuisson adaptée : vapeur, en papillote ou à l'étouffée, de préférence, pour conserver ses précieux nutriments. *« La surgélation, lorsqu'elle est effectuée directement après la pêche sur le bateau, permet de préserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles. Mais mieux vaut consommer les poissons gras surgelés dans les 6 mois car, au-delà, leurs oméga 3, qui sont fragiles, se détériorent »*, indique Charles-Antoine Winter. Quant au poisson en boîte, il est souvent salé et conservé dans de l'huile. Heureusement, certaines marques ont fait des efforts : 100 % huile d'olive, ingrédient bio, sans sel... On trouve du bon et du moins bon au rayon conserves. Mieux vaut donc ouvrir l'œil et privilégier celles confectionnées dans des conserveries bretonnes. C'est plus cher, mais on y gagne sur tous les plans : santé, environnement et saveurs.

5 repères pour bien manger le poisson :

1. Varier les espèces.
2. Privilégier ceux qui ne sont pas prédateurs. Certains polluants s'accumulent dans l'organisme, les gros poissons prédateurs sont plus souvent contaminés alors que les petits poissons à la vie courte contiennent peu de polluants.
3. Consommer au moins 2 portions de poissons par semaine.
4. Penser aux poissons congelés et en conserve, qui gardent une bonne partie de leurs qualités nutritionnelles.
5. Pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants de moins de 30 mois, ne pas manger de poissons crus ou fumés.

Les Saumons & Truites fumés à choisir

Pour les **Saumons BIO**, c'est la garantie de :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- 2 traitements maxi par an d'antibiotiques.
- 2 traitements maxi par an contre les poux.
- Mais possiblement plus contaminés en pesticides (dioxines).

Pour les **Saumons Label Rouge**, c'est la caution :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- De moins d'antibiotiques.

Pour les **Saumons Sauvages**, choisir :

- Du Pacifique.
- Et si possible d'Alaska.
- Mais possiblement un peu plus contaminés aux métaux lourds qu'en élevage.

Pour les **Truites** d'élevage, WWF préconise :

A éviter	A privilégier :	Préférez la truite qui est globalement moins contaminée !
Espagne	le BIO	
Italie	Danemark	
Amérique du sud	Finlande	

22 TRUITES ET SAUMONS FUMÉS

	ESPECE	LABEL	ORIGINE	DES TRANCHES	QUALITE A DLC*	FRAÎCHEUR	MICROBIOLOGIE	PHYSICO-CHIMIE	CONTAMINANTS	POIDS NET	DÉGUSTATION	APPRECIATION GLOBALE	PRIX	
											Note sur 20	€/kg		
1	MOWI SAUMON FUMÉ PRESTIGE BIO, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Écosse	***	**	***	**	**	**	***	**	15,5	**	57,90
2	PETIT NAVIRE - 25% DE SEL, SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	**	**	***	**	**	**	***	**	15,3	**	52
3	U BIO SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	BIO	Écosse	**	***	***	**	**	*	*	**	14,7	**	57,30
4	LA TABLE D'ADRIEN DELBOS (ALDI) SAUMON FUMÉ SUPÉRIEUR	-	Écosse	**	***	*	**	**	**	***	**	14,4	**	31,90
5	GOLDEN SEA FOOD (ALDI) TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	-	France	**	**	***	**	**	**	**	**	14,2	**	23,50
6	MONOPRIX SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	***	■	***	**	**	**	**	**	14,1	**	39,20
7	DELPIERRE SAUMON FUMÉ SAUVAGE	MSC	Pacifique Nord-Est	**	*	***	**	**	**	***	*	13,5	**	51,30
8	KRITSEN TRUITE FUMÉE - SALAGE AU SEL SEC, FUMAGE AU BOIS DE HÊTRE	-	Pologne	***	**	*	**	**	*	**	**	13,5	**	57,30
9	CAPITAINE COOK (INTERMARCHÉ) SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Islande	***	*	***	***	**	*	**	**	13,5	**	49,25
10	PETIT NAVIRE TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN MER	ASC	Danemark	*	*	***	**	**	**	***	**	13	**	39
11	CARREFOUR BIO TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Espagne	*	**	***	*	*	***	**	**	12,9	**	44,60
12	NAUTICA (LIDL) TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN EAU DOUCE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	-	Danemark	*	**	***	***	**	**	***	**	12,8	**	17,80
13	LA SAUMONERIE DE CHOISY TRUITE FUMÉE	-	France	*	■	**	**	*	***	**	**	12,5	**	42,15
14	VICI SAUMON FUMÉ ATLANTIQUE	BIO	Norvège	■	**	***	**	**	**	**	**	12,5	**	41,60
15	LABEYRIE GRANDES ORIGINES SAUMON FUMÉ DES HIGHLANDS D'ÉCOSSE AUX NOTES MALTÉES	-	Écosse	*	■	***	**	**	***	**	**	12,1	**	72,40
16	GUYADER TRUITE FUMÉE PYRÉNÉES	-	Espagne	**	**	■	**	**	***	**	**	12	*	47,75
17	WILLIAM & JAMEAS TRUITE FUMÉE	BIO	France	**	*	■	*	*	***	**	**	11,6	*	65,30
18	AUCHAN SAUMON ROUGE DU PACIFIQUE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	MSC	Pacifique Nord-Est	*	**	***	**	*	***	*	*	11,5	*	49,35
19	OVIVE TRUITE FUMÉE BIO AU BOIS DE HÊTRE	BIO	France	**	■	***	*	*	***	*	*	11,1	*	49
20	MAISON DELPEYRAT SAUMON FUMÉ	-	France	■	*	***	**	*	**	■	■	9,5	*	57,10
21	E.LECLERC ECO+ SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Norvège	■	*	***	**	**	*	*	*	8	■	17,65
22	LA VIE CLAIRE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE CHÊNE ET DE HÊTRE	BIO	France	■	**	***	**	*	***	■	■	7,6	■	75,80

*** très bon ** bon * moyen
 ■ médiocre ■■ mauvais
 🐟 Saumon fumé 🐟 Truite fumée
 *DLC: date limite de consommation.

PHYSICO-CHIMIE La physico-chimie recouvre des analyses de teneur en sel, d'humidité (pour la conservation du produit) et de phénols (des arômes dont la concentration reflète la qualité du fumage).

CONTAMINANTS Nous avons recherché des molécules cancérigènes apportées par la fumée, 4 métaux lourds (plomb, cadmium, mercure, arsenic) et un additif interdit, l'éthoxyquine.

Source : "Que Choisir" de décembre 2021.

Toujours choisir « Fumé au feu de bois ! »

Préférez « Jamais congelé » pour ne pas perdre en qualité !

Vidéo.9

101

Les résultats de notre essai

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

- Conditionnement⁽¹⁾
- Prix indicatif au kilo

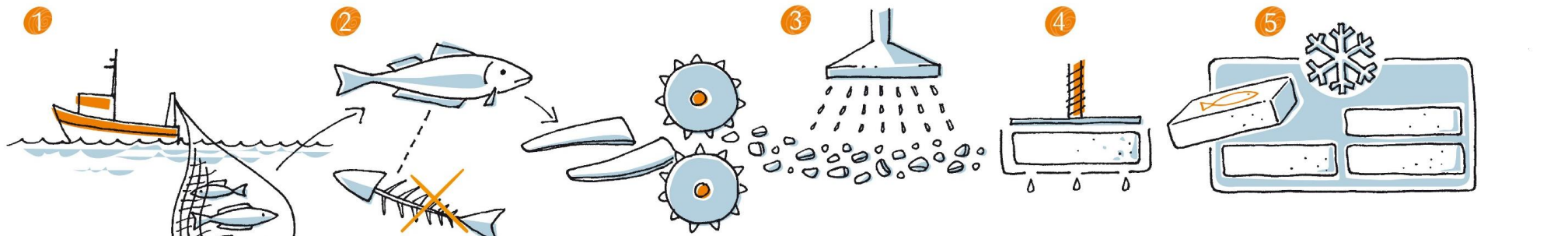
	Carrefour Le Marché Filière qualité	Monoprix Bio	Lidl	L'Atelier Poissonnerie (E. Leclerc) Bio	Loc Marée (Aldi)	L'Atelier Poissonnerie E. Leclerc	Carrefour Bio
Conditionnement ⁽¹⁾	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette
Prix indicatif au kilo	24,30 €	45,80 €	25 €	23,95 €	25,95 €	35,70 €	40 €
Contamination							
Métaux lourds (60 %)	+++	++	++	++	++	++	++
Plomb	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Cadmium	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Mercurure	+++	++	++	++	++	++	++
PCB et dioxines (20 %)	++	++	++	++	++	++	++
Résidus vétérinaires (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Environnement							
Espèce	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar
Zone de pêche	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Écosse	Norvège
Mode de pêche	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
Label	ASC	Bio	ASC	Bio	ASC	ASC	Bio
Appréciation environnement	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
NOTE GLOBALE (100 %)	14/20	14/20	14/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20

Tous les poissons de cet essai ont été achetés en octobre 2022 à Nantes et sa région. (1) Barquette de deux morceaux de 125 g chacun, soit 250 g. (2) Non déterminée : l'information sur l'emballage ou l'étal n'a pas pu

Source : « 60 Millions de Consommateurs »
de mars 2023.

	Le Poissonnier (Auchan) Bio	Fil'Mer Atlantique Label rouge	Intermarché Bio	Casino Bio	U bio Atlantique	Terre & Saveurs (Casino)	Intermarché	Le Poissonnier (Auchan) Filière responsable	Monoprix Gourmet
Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette
39,95 €	32,85 €	29,95 €	40 €	35,80 €	24 €	24,90 €	29,15 €	45,80 €	
+++	++	++	++	++	++	++	++	++	
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
++	++	++	+	++	++	++	++	++	
++	++	++	++	++	++	++	++	++	
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	
Écosse	Écosse	Norvège	Écosse	Écosse	Norvège	ND ⁽²⁾	Écosse	Écosse	
Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	
Bio	Label Rouge	Bio	Bio	Bio	Non	Non	Non	Non	
Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	
13,5/20	13,5/20	13/20	13/20	13/20	13/20	12,5/20	12,5/20	12,5/20	

LES 10 ÉTAPES DE FABRICATION DU SURIMI



Prélèvement (zéro crabe dedans)

Hachage & Rinçage

Pressage

Surgélation (-30°C)

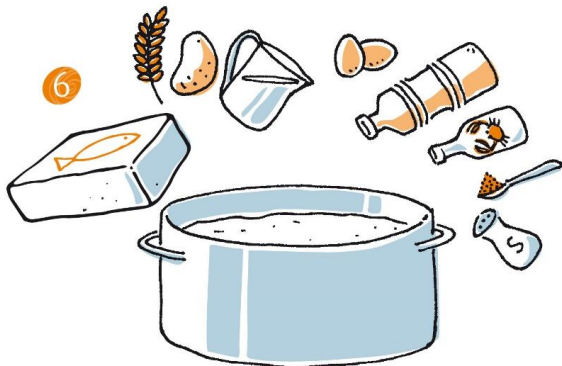
1 Pêche des poissons en haute mer
Colin d'Alaska, Merlan bleu de l'Atlantique Nord Est, Merlu blanc du Pacifique, Brème de mer... sont les principales espèces employées pour le surimi de marque, et uniquement des poissons sauvages.

2 Prélèvement de toute la chair blanche du poisson
Seule la chair de poisson est utilisée pour le surimi. Les restes (arêtes, peau, tête, nageoires, viscères...) retournent en mer dans la chaîne alimentaire, ou sont transformés en farine de poisson, huile de poisson, etc... destinées à d'autres filières que le surimi.

3 Hachage et rinçage
La chair de poisson est hachée et longuement rincée à l'eau douce. Selon la recette, sucre, sorbitol ou polyphosphate peuvent être ajoutés pour préserver la texture de la chair lors de la surgélation.

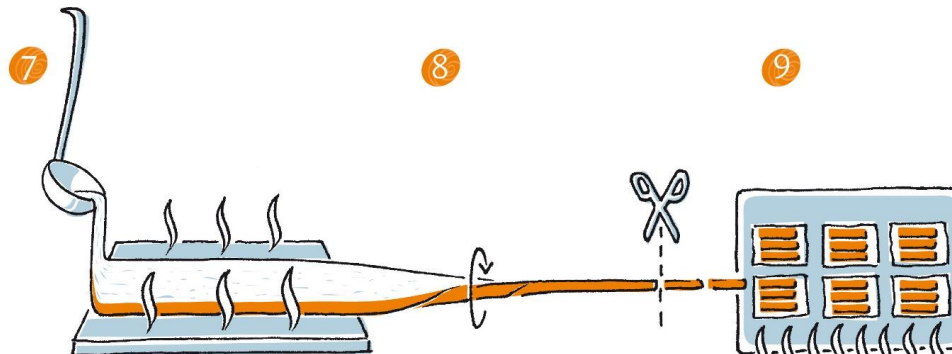
4 Pressage
La protéine de poisson ainsi obtenue est pressée pour former des pains de chair de poisson aussi appelée « surimi base ».

5 Surgélation
Les pains de chair de poisson sont surgelés à -30°C puis stockés à -20°C.



Préparation → Voir diapo suivante

- 6 Préparation de la pâte à surimi**
- 30 à 40% de chair de poisson
 - 30 à 40% d'eau
 - 5 à 10% d'amidon de blé ou féculé de pomme de terre
 - 0 à 10% de blanc d'oeuf
 - 3 à 6% d'huile de colza
 - 0,5 à 1,5% de sel ou glutamate, arômes, extrait de paprika



Cuisson

Coupé en bâtonnet

Pasteurisation

7 Cuisson
La pâte à surimi est cuite sur plaques chauffantes comme une crêpe.

8 Transformation en bâtonnet
La pâte cuite est roulée, découpée puis emballée.

9 Pasteurisation
Les bâtonnets emballés sont pasteurisés à la vapeur.



10 Conditionnement
Le produit fini est conservé entre 0°C et +4°C jusqu'au point de vente.

La France est le deuxième pays consommateur de surimi, après le Japon.

Le SURIMI, composition :

Parmi les bons élèves du rayon surimi, quatre marques :

- Carrefour, U, Leclerc et Fleury Michon.
- Ils contiennent tous **38 % de chair de poisson** et sont exempts d'exhausteurs de goût et de polyphosphates.
- Il faut aussi éviter les **additifs** qui ne sont pas toujours bien digérés.
- Peu calorique, le bâtonnet n'est donc pas « un mauvais produit ». Mais d'un point de vue **nutritionnel, son intérêt est moyen**. Pour un réel apport en protéines, je recommande plutôt des crevettes ou des œufs durs.

Bien choisir son Surimi :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 38% de chair de poisson.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.

Valeurs nutritionnelles :

- Protéine = 8,2g
- Lipide = 5g
- Omega3&6 = 2,4g
- Omega9 = 1,4g
- Sucre = 2g

LA COMPOSITION

Proportions constatées chez les fabricants français



Les SURIMIS à choisir

Les résultats de notre essai

Surimis

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Compagnie des Pêches Saint-Malo Le Breizh Surimi Saveur crabe	Fleury Michon Le Moelleux	Odyssée (Intermarché) Plaisir de surimi à la chair de crabe	Coraya (Savencia) L'original	Fleury Michon Le Délice À la chair de crabe	Cora Bâtonnets Saveur crabe	Carrefour Surimi tendre aux poissons sauvages	Pêche Océan (Marque Repère E.Leclerc) Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Monoprix Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Golden Sea Food (Aldi) Bâtonnets de surimi	Casino Bâtonnets Saveur crabe	Coraya (Savencia) Suprêmes Poisson sauvage goût langouste	Nautica (Lidl) Bâtonnets de surimi	Auchan Bâtonnets
Label	-	Pêche responsable	-	Pêche responsable	Pêche responsable	MSC	MSC	MSC	-	MSC	-	Pêche responsable	MSC	MSC
Conditionnement	200 g	200 g	340 g	180 g	300 g	200 g	200 g	400 g	200 g	400 g	400 g	156 g	405 g	301 g
Pays de transformation	France	France	France	France	France	France	France	France	France	France	Lituanie	France	France	France
Prix indicatif	2 €	3,30 €	3,30 €	1,90 €	3,20 €	1,60 €	1,20 €	2,10 €	1,70 €	2,20 €	3 €	2,70 €	2,10 €	1,40 €
Prix au kilo indicatif	10 €	16,50 €	9,80 €	10,40 €	10,80 €	8,20 €	5,80 €	5,20 €	8,30 €	5,50 €	7,50 €	17 €	5,20 €	7 €
Environnement - Score WWF	Avec modération	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter
Espèce	Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlu blanc Lieu noir	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu blanc Crabe tourteau	Non précisé	Colin d'Alaska Lieu noir - Hoki de Nouvelle-Zélande Merlu blanc	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlan bleu
Zone de pêche	Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est et autres	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est
Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Chalut	Non précisé
Quantité de poisson (25%)	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+
Nombre d'ingrédients (25%)	++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	++	++	++	+	++	++
Additifs (25%)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Sel (15%)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Nutri-Score (10%)	C	B	C	B	C	C	C	C	C	C	C	B	C	C
NOTE GLOBALE (100%)	10,5/20*	10,5/20*	10/20*	10/20*	9,5/20*	9,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8/20*	8/20*

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »
(en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc celui classé numéro 1, ne respecte pas la première règle !

Les Poissons Panés, composition

- Le pourcentage de poisson varie de 35 % à 80 %, en moyenne 65%.
- En revanche, les produits pour enfants contiennent « en moyenne moins de poisson » (59 %).

Bien choisir son poisson pané :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 65% de chair de poisson (**filet**) clairement identifiée.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.
- Préférez avec de l'huile de colza plutôt que tournesol.



Attention ceux pour les enfants :

- Pleins d'additifs.
- Que 35% de poisson.
- Très salés.
- Très gras.



* Privilégier les poissons peu contaminés maquereau, merlan, sole, raie, truite, sardine...



Vigilance pour les arrêtes (possible dans le poisson pané également)

Les Poissons Panés à choisir

✓ Les résultats de notre essai

Colins

+++ Très bon 20 à 17
 ++ Bon 16,5 à 13
 + Acceptable 12,5 à 10
 - Insuffisant 9,5 à 7
 - - Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Pêche océan Marque Repère (E. Leclerc) Tranches panées de colin d'Alaska	Carrefour Le Marché Filets de colin d'Alaska panés	Odyssee (Intermarché) Les p'tits prods Bâtonnets de colin d'Alaska	Thiriet Portions de filets de colin d'Alaska panés	L'Atelier poissonnerie Filets de colin d'Alaska panés	Cité marine Filets de colin d'Alaska panés	Auchan Tranches de filets panés surgelés, colin d'Alaska	Cora Panés de colin d'Alaska	Casino Les Doodingues Bâtonnets panés de colin d'Alaska	U Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Findus Croustibat Bâtonnets de colin d'Alaska	Findus Colin d'Alaska	Picard Panés de colin d'Alaska	Lidl Panés au colin d'Alaska
• Label	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
• Conditionnement	8 x 50 g	2 x 110 g	15 x 30 g	8 x 50 g	2 x 110 g	2 x 110 g	8 x 50 g	8 x 50 g	15 x 30 g	15 x 30 g	18 x 30 g	10 x 50 g	8 x 50 g	2 x 100 g
• Pays de transformation	France	France	Allemagne	France	France	France	France	France	Allemagne	Allemagne	France	France	France	France
• Prix indicatif	2,30 €	3 €	2,10 €	3,70 €	3 €	4,60 €	2,30 €	2,80 €	2,80 €	2,90 €	5 €	4,60 €	3,50 €	1,80 €
• Prix au kilo indicatif	5,70 €	13,60 €	4,70 €	9,30 €	13,60 €	20,90 €	5,90 €	7,10 €	6,20 €	6,50 €	9,20 €	9,20 €	8,80 €	9 €
• Environnement - Score WWF	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
• Espèce	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
• Zone de pêche	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est	Non précisé
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (20%)	+++	++	++	+++	++	++	+++	+++	++	++	+	+	+++	++
Nombre d'ingrédients (20%)	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	++	++
Additifs (20%)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	-	+
Qualité des chairs (arêtes, écailles...) (20%)	++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	++	+++	++	+++	+++	+++
Sel (10%)	++	++	+	+	++	++	++	++	+	+	++	+	+	+
Nutri-Score (10%)	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	A	B	B	B
NOTE GLOBALE (100%)	13,5/20*	13,5/20*	13,5/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	12/20*	11,5/20*	11/20*	11/20*

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »
 (en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021.

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc ceux classés numéro 2 & 3, ne respectent pas la première règle !

Crustacés, Mollusques & Coquillages



Les Meilleurs Fruits de mer pour la santé

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES															Manger combien de fois par semaine	
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercure		Cl+ Maxi à 5
Apports conseillés / jour		<25	♂2/ ♀1,6	♂11 ♀8,5	♂30 ♀25	0,8 à 1g / kg	150	♂11/ ♀8	50	3,1	1,7 mg	2,5	Maxi à 5	Maxi à 5		
Oursin	4,89	1,1	1,6	0	1,5	16	68						1		1	
Bigorneau	3,5	0,26	0,31	0	0,9	16,3	570	0	20	0,25	0,02	60,7	2		2	
Calmar Bouilli	1,4	0,24	0,2	0	0,27	32,5		3,5			0,27	5,4	4		3	1 fois
Langoustine Bouillie	0,98	0,14	0,17		0,07	20,9	394	1,7	56	0,5	0,16	3,35	4	1	4	1 fois
Langouste Bouillie	1,52	0,26	0,37		0,7	21,8	65	7,3		0,5	0,17	4,04	4	1	5	1 fois
Huitre	1,9	0,34	0,23	0,03	0,3	8,6	101	22,5	23,5	0,5	0,1	28,6	4		6	1 fois
Coquille St-Jacques	1,77	0,32	0,25	0	0,6	20,2	20	2,9	61		0,11	8,39	3		7	1 fois
Araignée de mer	3,8	1,14	0,88	0,17	0,44	18,3	80	5,9	110	0,25	0,12	9,13	4		8	1 fois
Bulot	0,47	0,07	0,1	0	0,1	20,7	114	1,6	31	0,5	0,08	4,61	1		9	
Crevette Grise	1,2	0,31	0,42	0,04	0,14	18,3	260	2,4	40	0,25	0,1	12,6			10	
Crevette Rose	1,16	0,31	0,34	0	0,1	19	5	1,7	22	0,5	0,1	1,64	1		11	
Homard Bouilli	1,32	0,21	0,36	0,05	0,19	19,6	120	3	2,2	0	0,14	1,64	4	1	12	1 fois
Moule Bouillie	2,09	0,37	0,52	0,07	0,7	17,2	106	2,9	56	0,34	0,05	17,6	4		13	1 fois
Crabe bouilli	4,29	0,55	1	0,1	1	19,5	100	4,4	39,6	0,1	0,2	6,79	5	2	14	Éviter
Poulpe	2,08	0,45	0,31	0,2	0,48	29,8		3,4			0,65	36	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Copyright © 21-03-23 S.D.

Vidéo.9

109

OURSIN



BIGORNEAU



CALMAR



LANGOUSTINE



Les ALGUES

16
ALGUES
COMESTIBLES

Liste des algues comestibles

Voici une liste de 16 algues comestibles :

- Nori (*Porphyra* sp.)
- Wakame (*Undaria pinnatifida*)
- Agar-agar (*Gelidium cartilagineum*)
- Kombu (*Laminaria ochroleuca*)
- Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*)
- Aramé (*Eisenia arborea*)
- Dulse (*Palmaria palmata*)
- Haricot de mer (*Himanthalia elongata*)
- Fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*)
- Goémon blanc (*Chondrus crispus*)
- Hiziki ou Hijiki (*Cystiphyllyum fusiforme*)
- Eucheuma sp
- Chlorella sp
- Gracilaria sp
- Codium fragile
- Laitue de mer (*Ulva lactuca*)

<https://www.rfi.fr/fr/podcasts/grand-reportage/20220309-la-ru%C3%A9-vers-l-algue>

Vidéo.9

110

Les algues alimentaires évoluent dans le milieu marin naturellement exposé à la pollution. Cela dit, cette production est contrôlée et soumise à des seuils de contamination à ne pas dépasser. **On peut également se tourner vers des algues issues de l'aquaculture biologique, cultivées dans des eaux protégées dont la qualité écologique est régulièrement passée à la loupe.**

Les Bienfaits des ALGUES

Le classement des ALGUES est fonction de la quantité de protéine mais aussi de la présence principale du Calcium-Magnésium-Phosphore !

Présence éventuelle de métaux lourds : Les algues ont une capacité à stocker ce que contient l'eau dans laquelle elles se développent. Si l'eau est polluée, elles risquent d'être contaminées par des **pesticides** et/ou des **métaux lourds toxiques**. Le choix d'algues de qualité, avec une **provenance locale** de préférence (Bretagne essentiellement), permet d'éviter ce risque lors de la consommation.

Copyright © 21-03-23 S.D.

ALGUES																			Cl	Bienfaits
Nom	Lipides	Saturés g	Omega3 g	Protéine g	Fibres g	Iode µg	Zinc mg	Fer mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Potassium mg	Béta-Carotène µg	C mg	B9 µg	B12 µg	K1 µg			
Apports conseillés / jour		<25	3g maxi	0,8 à 1g / kg	30 à 45	150	♂11 ♀8	♂11 ♀16	950	6mg/kg	750	3500	700	110	♂330 ♀300	2,5	70			
Spiruline (la)	7,7	2,6	0	57,5	3,6		2	28,5	120	195	118	1360	342	10,1	94			1	Fort pour sa protéine	
Nori (le)	1,6			31,5	36	5100	4,5	37	318	486	518	1730		57	22	39		2	Protéine, vitamines C & B12	
Ao-nori (le)	2,5	0,2	0,3	13,7	36	9390	6,1	234	1610	2440	1040	1850		35	40	31		3	Champion du FER	
Laitue de mer (la)	2	0,36	0,57	15,9	34	9190	3,6	79	1200	2780	181	1950	993	54,6	53	9,55	7,4	4	Choisir la verte pas la jaune	
Ogonori (le)	3,5			16,5	35	494400	3,3	19,7	1290	412	177	5850						5	Potassium	
Fucus (le)	1,3	0,3	0,3	7,4	44,6	40000	8,2	14,7	1170	885		3270	12400					6	Fibres et zinc	
Kombu Breton (le)	1,1	0,1	0,3	9,5	33	486000	4,9	9,2	847	800	857	4590	300000	15	127	1		7	Béta-carotène	
Wakamé atlantique (le)	1,5	0,3	1	12,3	49,5	25000	2	61	233	1000	220	2180	104000	28	237	0,2	732	8	Vitamines B9 + K1 (Detox)	
Haricot de mer (le)	2,6			10,1	31	14400	4,5	2,5	712	1620	104	5970	6620	62	61			9	Potassium & vitamine C	
Dulse (la)	1,3			17,2	28	32500	4,2	35	547	241	280	6810	15700	84	92	9,8		10	Potassium & vitamine C	
Pioca (le) Lichen de mer	2,3	0,1	0,3	16,6	31	34600	7,9	21,1	362	1230	750	1570	339	14	866			11	Zinc & vitamine B9	
Agar-agar (le)	0,3	0	0	4,4	10	36000	3,4	15,2	658	770	33	577			580		24,4	12	B9. Gros pouvoir gélifiant.	

Spiruline (Microscopique)



16€ les 100g en paillettes



Nori (Feuille ou paillettes)



6€ les 50g en paillettes



Ao-Nori (paillettes)



6€ les 50g en paillettes



Laitue de mer (paillettes)



5€ les 15g en paillettes 6€ les 50g en paillettes



Wakamé (paillettes)



6€ les 50g en paillettes



Vidéo.9

111

SPIRULINE

Riche en :
• Protéines
• BCAA

La meilleure Spiruline sur le marché est cultivée :

- Dans une eau de bonne qualité sans métaux lourds et séchée à basse température par ventilation.
- En paillettes, c'est la garantie d'un séchage à basse température préservant ses nutriments.

Comment reconnaître la meilleure Spiruline?

- Diluez entièrement 1 gramme de Spiruline dans 25 cl d'eau.
- Après 24 heures le mélange obtenu devrait être opaque et présentant une phospho-luminescence violette-rouge lorsqu'il est éclairé. Cette phospho-luminescence est caractéristique d'un pigment bleu.



<https://spiruline-foret-vert.fr/la-meilleure-spiruline-sur-le-marche/>



16€ les
100g en
paillettes

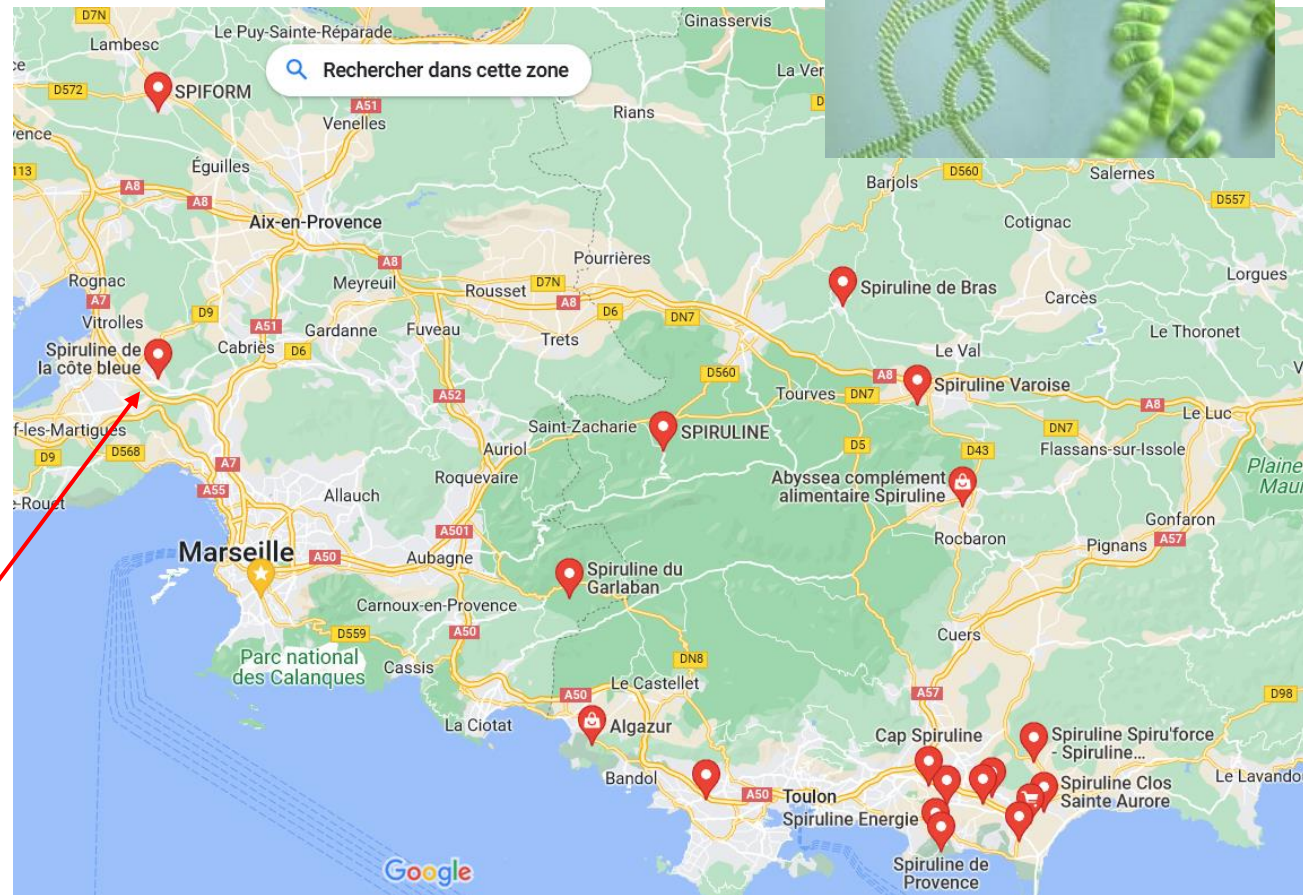


Spiruline de la côte bleue
4,6 ★★★★★ (37) Ⓞ
Ferme

Présentation Avis

Itinéraires Enregistrer À proximité Envoyer vers un téléphone Partager

212 Chem. de la Capelane, 13170 Les Pennes-Mirabeau
Fermé · Ouvre à 17:30 mer. ▼



NORI

Le meilleur Nori est :

- D'un vert profond avec un certain lustre. Plus la couleur est foncée, mieux c'est.
- Épaisseur / densité - tenez une feuille à la lumière pour vérifier la consistance, vous voulez qu'elle soit dense.
- Le numéro de récolte en feuille → de 1 à 8. 1 étant la meilleure qualité.
- La quantité de trous - moins il y a de trous dans une feuille de nori, mieux c'est.

Riche en :

- Protéines & BCAA
- Fer
- Vitamines C & B12



Nori (Feuilles ou paillettes)



Ao-Nori (paillettes)



- Vous pouvez utiliser les feuilles de nori pour rouler les sushis.
- Mais elles peuvent aussi être utilisées pour faire des boules de riz aux algues. Il suffit de couper la feuille de nori en petits morceaux ou de la déchiqueter dans un robot ménager et de la mélanger avec du riz, de la sauce soja et de l'huile de sésame jusqu'à incorporation.

6€ les
50g en
paillettes



6€ les
50g en
paillettes



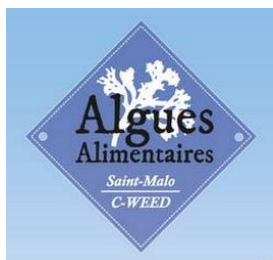
La laitue de mer

de La Ferme des Baleines puise ses nutriments dans des bassins bénéficiant des eaux de rejet de leur production d'huîtres formant ainsi le dernier chaînon de son système d'aquaculture multi trophique intégrée. La laitue de mer **bio** est :

- Ramassée à la main, nettoyée, et traitée au sel avant d'être mise en bocal pour la laitue de mer fraîche salée.
- En paillettes, nettoyée puis déshydratée avant d'être réduite en petits morceaux et conditionnée sur le site aqua pole de La Ferme des Baleines, par leur partenaire Rivesaline.

Riche en :

- Magnésium
- Calcium
- Vitamines C



6€ les 50g en paillettes



Qualité : Pas de rinçage à l'eau douce. Séchage lent et progressif en privilégiant le vent ou la ventilation froide. Affinage à basse température (maximum 30°C) pour assurer une bonne conservation. Les producteurs français et à défaut européens sont privilégiés.

C-Weed Aquaculture
15 rue de l'Herminette
35 350 Saint Méloir des Ondes
Téléphone: 02 23 18 41 86

<https://www.algues-alimentaires.com/>



LA FERME
DES BALEINES

[Routes des Portes,](#)
[17590 St-Clément-des-Baleines, Île de Ré](#)
+33 (5) 46 29 54 43

<https://www.la-ferme-des-baleines.com/>

5€ les 15g en paillettes



Vidéo.9

114

Le Wakamé

Riche en :

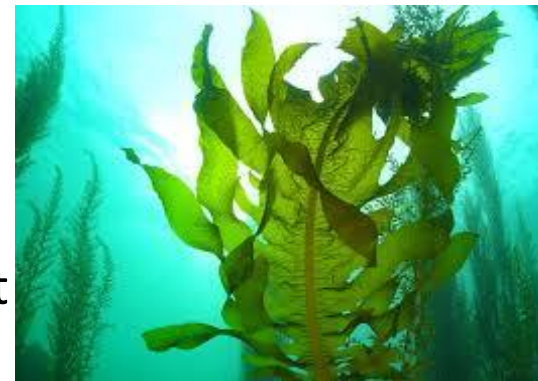
- Fibres
- Bêta-Carotène
- Vitamines B9 & K1

Détoxifiant :

C'est l'alginate (c'est ce qu'on retrouve dans le « Gaviscon » - le pansement gastrique) présent dans l'algue wakamé qui va permettre de détoxifier le système digestif efficacement.

Bien choisir le wakamé :

- Si vous l'achetez frais, le wakamé doit être bien vert et sa texture relativement gélatineuse.
- L'algue peut-être verte ou brune, sa couleur a tendance à foncer à la cuisson, ce qui est tout à fait normal.
- Il est également possible de l'acheter déshydraté et le mieux c'est en paillettes.



6€ les 50g en paillettes

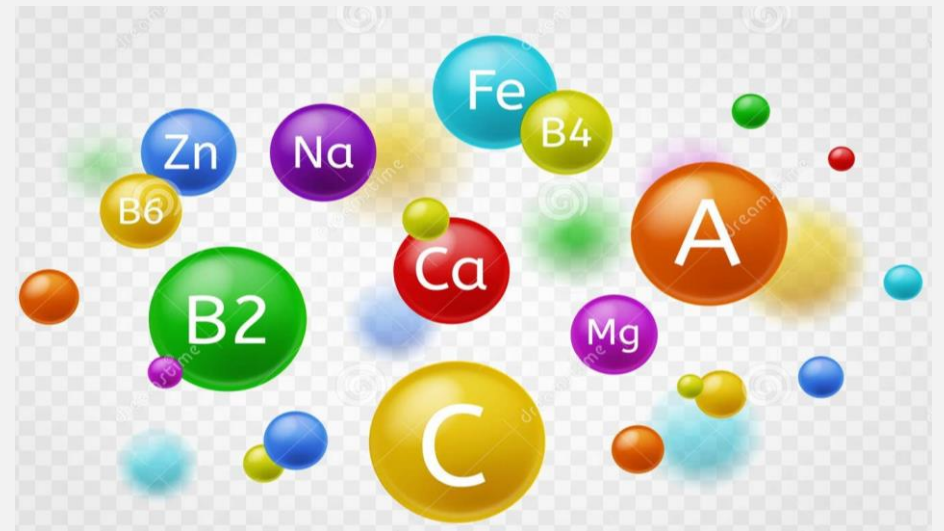


Vidéo.9

115

Vitamines & Minéraux :

- Vitamines.
- Minéraux.



VITAMINES : OÙ LES TROUVER ?

Notre organisme ne fabrique pas ou pas assez de vitamines, pourtant indispensables. Alors pour éviter les carences (rares hormis pour la vitamine D), il faut miser sur une alimentation saine et équilibrée. Et pour ne pas risquer de surdosages, les compléments ne devraient être pris que sur prescription.

C'est rare d'être en carences sauf pour la Vitamine D !

Les vitamines liposolubles, dissoutes dans le gras

Ces vitamines sont facilement mises en réserve dans les tissus adipeux. Ce stockage est un atout vis-à-vis des risques de carence, mais peut s'avérer dangereux en cas d'apports trop importants.

Les vitamines hydrosolubles, dissoutes dans l'eau

Elles sont difficiles à stocker dans l'organisme, car bien éliminées par les reins. Elles sont aussi particulièrement fragiles, car sensibles à l'oxygène, à la lumière et à la hausse de température : il est préférable de ne pas cuire trop longtemps les aliments concernés (mais il est possible de boire l'eau de cuisson) et de les stocker à l'abri des UV et de la chaleur.

Aliments
Huile de foie de morue : **30 mg/100 g**
Foie de volaille cuit : **18,7**
Foie de veau cuit : **10,5**
Patate douce (β-carotène), **carotte**.

Aliments
Huile de foie de morue : **0,25**
Foie de morue cru : **0,1**
Hareng fumé : 0,02
+ Exposition raisonnable au soleil au printemps et en été.

Carence
Rachitisme chez les enfants et décalcification osseuse chez les adultes, suite à une absorption réduite du calcium et du phosphore alimentaires.

Surdosage
Hypercalcémie qui peut elle-même entraîner : anorexie, nausées et vomissements, insuffisance rénale...

Aliments
Teneurs en mg/100 g d'aliment

Celles-ci se stockent dans nos tissus

A VITAMINE
D VITAMINE
E VITAMINE
K₁ VITAMINE
K₂ VITAMINE

Aliments
Huile de germe de blé : **149**
Huile de tournesol : 57
Amande grillée salée : **23,9**

Carence
Symptômes neurologiques incluant l'ataxie (troubles de l'équilibre).

Surdosage
Faiblesse musculaire, fatigue, nausées et diarrhées, plus rarement hémorragies.

Aliments
Basilic séché : **1,7**
Sauge séchée : **1,7**
Thym séché : **1,7**

Aliments
Édam : **0,3**
Beurre : **0,01**

Carence
Rare, troubles de la coagulation, troubles de l'absorption des lipides.

B₁ VITAMINE
B₂ VITAMINE
B₃ VITAMINE
B₅ VITAMINE
B₆ VITAMINE
B₈ VITAMINE
B₉ VITAMINE
B₁₂ VITAMINE
C VITAMINE

Aliments
Levure alimentaire : **11,6**
Levure de boulanger : **11**

Carence
Lésions sur un ou plusieurs nerfs ou symptômes d'insuffisance cardiaque, peut conduire à l'apparition de la maladie nommée béribéri.

Aliments
Foie d'agneau cuit : **4,3**
Fromage à pâte molle : **4,2**
Levure de boulanger : **4**

Carence
Rare, signes non spécifiques (dermite, inflammation des muqueuses buccales, sécheresse oculaire).

Aliments
Shiitaké séché : **21,9**
Levure de boulanger : **13,5**
Foie d'agneau cuit : **12,6**

Carence
Rare, changements d'humeur, troubles du sommeil, désordres neurologiques, cardiaques et gastro-intestinaux.

Aliments
Levure de boulanger : **40,2**
Son de riz : **34**
Foie de volaille cuit : **32,6**

Carence
Dermatite photosensible, lésions cutanées, vomissements, diarrhée, dépression et démence.

Aliments
Foie : **0,03 à 0,1**
Œuf : **0,01 à 0,02**

Carence
Rare, dermatites, perte de cheveux, conjonctivites, perte d'équilibre, retard de développement chez l'enfant.

Aliments
Goémon noir : **5,6**
Son de riz : **4**
Sauge séchée : **2,7**

Carence
Anémie, convulsions, symptômes cutanés (eczéma, dermatite séborrhéique).

Aliments
Levure de boulanger : **2,3**
Foie de volaille cuit : **1,4**
Levure alimentaire : **0,7**

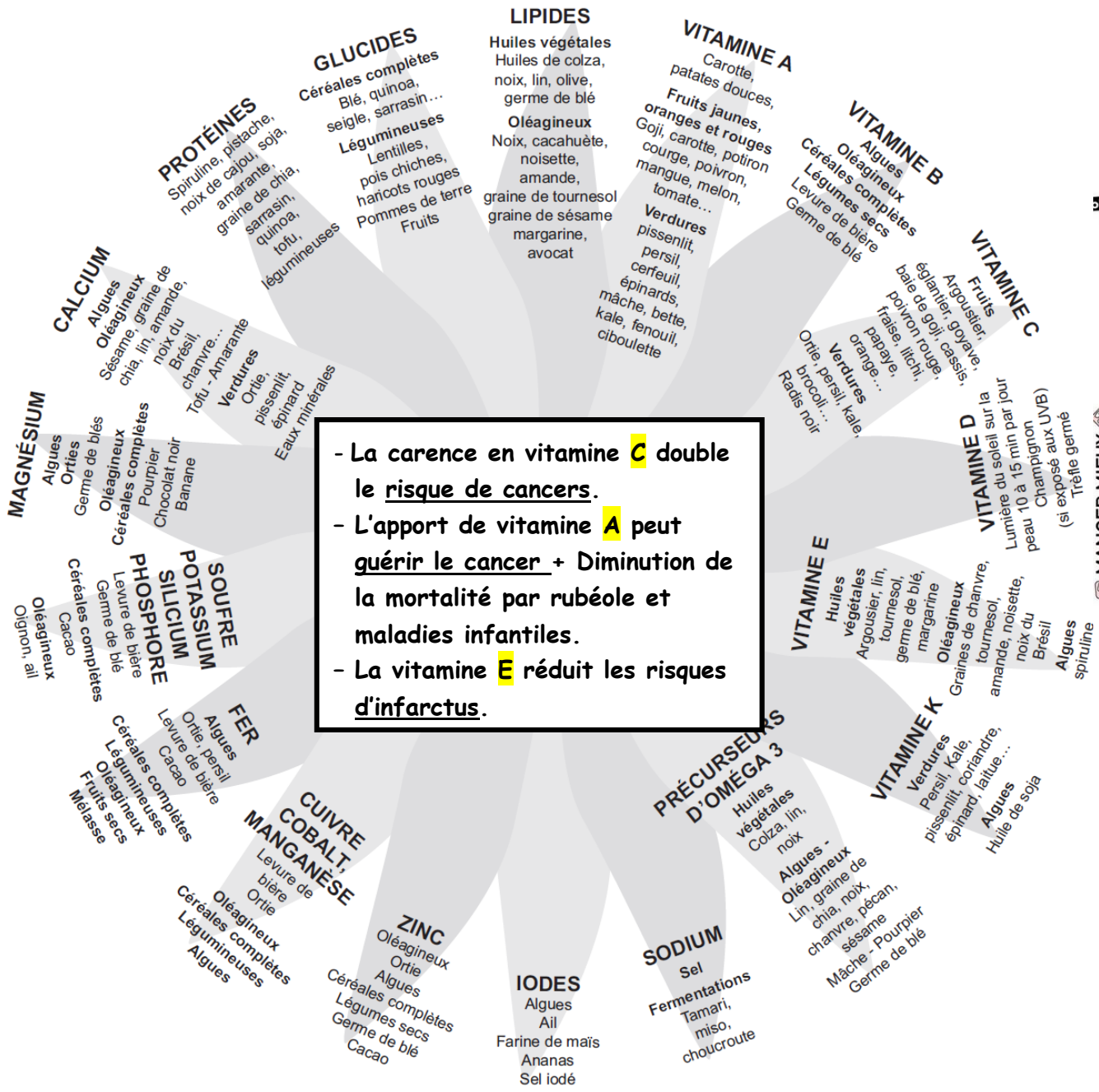
Carence
Anémie avec globules rouges anormalement grands, malformations congénitales de l'enfant (spina bifida) en cas de grossesse.

Aliments
Rognons : **0,08**
Bigorneaux : **0,06**
Foie d'agneau cuit : **0,06**

Carence
Anémie avec globules rouges anormalement grands, fatigue, gêne respiratoire, troubles moteurs, de la sensibilité, de l'humeur.

Aliments
Cerise acérola : **2 850**
Pomme de cajou : **556**
Goyave : **492**

Carence
Scorbut, avec déchaussement des dents, purulence des gencives ou encore hémorragies pouvant conduire au décès.



- La carence en vitamine **C** double le risque de cancers.
 - L'apport de vitamine **A** peut guérir le cancer + Diminution de la mortalité par rubéole et maladies infantiles.
 - La vitamine **E** réduit les risques d'infarctus.

Minceur

Les micronutriments À METTRE AU MENU

Zoom sur les vitamines, minéraux et autres petites substances qui boostent le tonus et l'immunité et favorisent la perte de poids.



Légumes secs et oléagineux sont riches en magnésium et en fer.



MAGNÉSIUM

FER

ZINC

ACIDE GRAS OMEGA-3

VITAMINE C

VITAMINE B

VITAMINE D

Ce minéral participe à plus de 300 réactions dans l'organisme ! Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux, à la relaxation musculaire et à la production d'énergie à l'intérieur des cellules.

Composant de l'hémoglobine, il permet le transport de l'oxygène et sa fixation par les muscles. Toute carence se traduit par une fatigue intense et un affaiblissement des défenses immunitaires.

Ce métal indispensable à l'action de centaines d'enzymes dans l'organisme, possède un effet stimulant sur l'immunité. Il contribue également à réduire la fatigue en aidant au métabolisme des glucides.

Outre leur action bénéfique sur le système nerveux et le moral, ils pourraient favoriser la production de globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps et possèdent une action anti-inflammatoire.

Elle booste nos défenses en stimulant la production d'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes, et en renforçant le rôle des globules blancs. Elle possède aussi une puissante action antioxydante et facilite l'assimilation du fer.

Tous permettent la transformation en énergie des glucides, protéines et lipides de l'alimentation, contribuent au fonctionnement du système nerveux, aident à la fabrication des globules rouges et blancs, renforcent les cellules de la peau, des ongles et des cheveux.

Indispensable au métabolisme du calcium, elle pourrait aussi accroître l'activité des globules blancs neutralisant les bactéries, et favoriser la production de substances anti-inflammatoires.

Où en trouver sans nuire à ma ligne ?

Céréales complètes, légumes secs, cacao, oléagineux, certaines eaux minérales (Hépar, Rozana...).	Viandes blanches et rouges (maigres de préférence), foie, coquillages, légumineuses, fruits secs.	Huîtres, foie, viandes, crustacés.	Dans les poissons gras, les oléagineux, les huiles de colza et de lin et de chia.	Fruits et légumes frais, surtout le kiwi, les agrumes (orange, citron...), les fruits rouges, les choux...	Céréales complètes, légumes secs, viandes, abats (foie), volailles, et poissons, champignons, œufs, fromages.	Poissons gras (maquereau, sardine, saumon, truite...), jaune d'œuf.
---	---	------------------------------------	---	--	---	---

C'est bon à savoir

Le stress "pompe" les réserves de magnésium. Or, plus on en manque, plus on est stressé. Seuls de bons apports peuvent arrêter ce cercle vicieux.	Le thé empêche son assimilation. En cas de carence en fer, mieux vaut boire des tisanes !	La caféine diminue son absorption intestinale : attention aux abus de café et compléments alimentaires qui en contiennent !	Pas de danger pour le régime : 2 c. à s. d'huile de colza (ou de noix) par jour et du poisson gras, deux à trois fois par semaine suffisent à couvrir les besoins.	Elle est fragile. Mieux vaut limiter la durée de stockage, préférer le cru, consommer juste après la préparation, et cuire les légumes al dente.	Prendre un peu de germes de blé et de levure de bière permet de couvrir largement les besoins.	Seulement 20% de nos besoins sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau au soleil.
---	---	---	--	--	--	---

Atteintes des vitamines et minéraux à la cuisson :

Cuisson à la vapeur :

Altère peu les aliments permet le maintien nutritionnel (faible altération des vitamines, pas de perte des minéraux).

Cuisson en papillote :

Les aliments cuisent dans leur jus, **évaporation des nutriments limitée**. Il est préférable de réaliser cette cuisson avec du **papier sulfurisé** afin d'éviter le passage de microparticules d'aluminium dans les aliments.

Wok (si température inférieure à 100°C) :

Brève cuisson en raison de la prédécoupe fine des aliments avant la cuisson. Il y a alors **peu de perte** de minéraux et une faible altération des vitamines.

Autocuiseur ou Cocotte :

Entraîne **la perte de 30% des vitamines**, perte limitée par l'utilisation du panier vapeur et par l'utilisation de l'eau de cuisson.

Four à micro-ondes :

Effets sur les teneurs en minéraux et en vitamines variables en fonction de la puissance, du temps de cuisson et de l'ajout éventuel d'eau lors de la cuisson. **Les vitamines sont, en général plus altérées que les minéraux mais pas plus qu'au four !**

Cuisson au four :

La cuisson au four, longue et à haute température, **au-delà de 130°**, est l'**ennemie jurée des micronutriments** (vitamines et minéraux).

Cuisson dans l'eau :

Perte importante de minéraux et de vitamines (notamment vitamine C). Il est préférable d'utiliser la plus petite quantité d'eau possible et de récupérer l'eau de cuisson pour les sauces ou soupes car riche en minéraux.

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

CUISSON SAINNE

MODE D'EMPLOI

Maîtrise des températures,
préservation des nutriments,
limitation des substances toxiques:
les modes de cuisson participent
eux aussi à une alimentation saine.
Petite balade de santé en cuisine.

À PRIVILÉGIER

À LA VAPEUR

C'est quoi ? Placés dans un panier en bambou, un couscoussier ou un « cuit vapeur » (il peut être électrique), auxquels on ajoute de l'eau, les aliments cuisent sous l'effet de la vapeur produite.

Comment ? On peut utiliser de l'eau agrémentée d'un bouquet garni, d'oignons, d'herbes aromatiques qui transmettent leur saveur à l'aliment.

Idéale pour... les légumes (haricots verts à la vapeur de thym), les volailles (blanc de poulet au fenouil à la vapeur d'anis), le saumon (pavé de saumon à la vapeur de verveine).

Le plus : l'aliment n'est pas directement en contact avec l'eau de cuisson, les vitamines et les minéraux sont donc conservés. La vitamine C étant plus sensible à la chaleur, limitez la durée de cuisson des légumes (à déguster croquants).

Plus parfumés, les aliments nécessitent moins de sel. Par ailleurs, il n'est pas utile d'ajouter de la matière grasse, ce qui en fait une cuisson « light ».

Notre conseil : ne consommez pas l'eau au fond du « cuit vapeur » ; les additifs ou pesticides éventuellement présents dans l'aliment y seront concentrés en fin de cuisson.

EN PAPILOTTE

C'est quoi ? L'aliment, enveloppé dans du papier sulfurisé, de l'aluminium ou une papillote en silicone, cuit grâce à la vapeur formée par l'eau qu'il contient.

Comment ? Il peut être parfumé avec des herbes ou des épices (persil, aneth, paprika, cumin...).



Idéale pour... les poissons (papillote de saumon, de cabillaud), les volailles, les légumes (tomates, courgettes...), les fruits (bananes, pommes...).

Le plus : ne nécessite pas d'ajout de matière grasse. Cuit en vase clos, l'aliment exhale son arôme, ce qui évite de trop le saler ; vitamines et minéraux sont préservés par ce mode de cuisson douce.

Notre conseil : préférez le papier sulfurisé à l'aluminium, car la chaleur associée à l'acidité (tomate, citron, fruits) libère des molécules d'aluminium au sein des aliments.

À LA COCOTTE

C'est quoi ? Après avoir été braisés dans un corps gras, les aliments mijotent à couvert.

Comment ? En ajoutant un liquide de cuisson (bouillon, vin, eau...).

Idéale pour... les viandes à cuisson longue (macreuse pour une daube, épaule pour un veau à la marengo), les volailles (poulet basquaise, lapin aux pruneaux), les légumes (carottes, endives braisées).

Le plus : toutes les vitamines et les minéraux ne sont pas perdus car, dans la plupart des cas, le liquide de cuisson est consommé.

Le moins : cette cuisson permet de préparer des plats savoureux, mais souvent riches en matières grasses. Par ailleurs, il s'agit d'un mode de cuisson long, au

cours duquel les vitamines sensibles à la chaleur (B, C) sont presque entièrement détruites.

Notre conseil: afin de limiter l'apport de matières grasses, vous pouvez retirer les graisses qui se forment après le braisage, avant d'ajouter le liquide de cuisson.

À LIMITER

AU FOUR

C'est quoi? L'aliment est directement exposé à la chaleur.

Comment? Il est disposé dans un plat, idéalement équipé d'une grille pour cuire les viandes (afin d'éliminer la graisse qui se forme pendant la cuisson).

Idéale pour... les rôtis, les volailles, les poissons, les gratins de légumes, les pommes de terre, les tartes.

Le plus: l'ajout de matière grasse n'est pas toujours nécessaire. On peut, par exemple, piquer la peau du poulet avant de le cuire.

Le moins: la cuisson pouvant atteindre 250 °C, les vitamines sensibles à la chaleur (B et C surtout) sont détruites. De plus, le brunissement des aliments et la carbonisation des graisses forment des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), composés toxiques.

Notre conseil: préférez les fours à chaleur tournante qui permettent de cuire les aliments moins longtemps et à température plus basse (30 °C en moins). S'il est combiné avec un système de cuisson à la vapeur, vous pouvez cuire les poissons et les viandes à moins de 100 °C et donc diminuer la perte en vitamines.

AU WOK

C'est quoi? Le wok se présente comme une grande poêle à bords hauts et à base ronde ou plate.

Comment? Les aliments émincés sont juste saisis.

Idéale pour... les légumes, les viandes de première catégorie (steak, bavette...), les volailles, les fruits.

Le plus: cette cuisson nécessite très peu de matière grasse (1 cuillère à soupe d'huile). Découpés finement, les aliments cuisent très rapidement et conservent arômes, vitamines et minéraux.

Le moins: la température monte au-delà de 250 °C (la chaleur est concentrée au fond du wok), ce qui entraîne un brunissement des aliments et la formation d'HAP. Il ne peut donc pas être utilisé quotidien-

BIEN CHOISIR SES USTENSILES

Choisissez de préférence des cocottes en fonte et des plats en verre ou en fonte. Quant aux poêles, préférez-les en acier inoxydable (18/10: 18% de chrome, 10% de nickel), avec un revêtement en céramique ou en Téflon, sans PFC (composés perfluorés) ni APFO (acide perfluorooctanoïque). S'agissant des plats et moules en silicone, vérifiez avant de les acheter qu'ils supportent les hautes températures (250°C, indiqué sur l'étiquette), qu'aucune trace blanche n'apparaît quand on les tord et qu'ils sont de marque française ou européenne.

nement (seulement une à deux fois dans le mois). Avec une poêle plate, au contraire, la chaleur est répartie sur toute la surface, ce qui empêche la température d'atteindre un seuil dangereux.

Notre conseil: choisissez une matière grasse adaptée aux fortes températures, huile de tournesol, d'olive ou de pépins de raisins.

AU GRIL OU À LA PLANCHA

C'est quoi? L'aliment à griller est placé au plus près d'une source de chaleur.

Comment? Le matériel de cuisson doit être préchauffé afin de saisir l'aliment pour qu'il conserve ainsi toute sa saveur.

Idéale pour... les petites pièces de viande à cuisson courte (steak, escalope, cuisse de poulet...), les poissons (dorade, sardine, thon...), les fruits de mer (gambas, crevettes...), certains fruits et légumes (poivrons, aubergines, tomates, bananes, pommes...)

Le plus: ce mode de cuisson ne nécessite que très peu – voire pas – de corps gras ajouté. La cuisson étant courte, il y a peu de perte de vitamines.

Le moins: cette cuisson est déconseillée au quotidien, car des HAP se forment lors du brunissement des aliments (seulement une ou deux fois dans le mois).

Notre conseil: évitez de trop cuire l'aliment au grill pour ne pas le faire brûler et ne consommez pas les parties noircies. Quant aux préparations au barbecue, elles doivent rester exceptionnelles: plusieurs études montrent une corrélation entre les cancers digestifs et ce mode de cuisson à haute température (500 °C). *

MARIE-HÉLÈNE SALAVERT, DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE, SPÉCIALISTE DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Donc ça dépend de la température de votre WOK !

Minéraux et oligo-éléments : rôles et sources alimentaires courantes

	Rôles principaux	Sources
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme osseux - Conduction nerveuse - Excitabilité neuro-musculaire - Coagulation sanguine 	<ul style="list-style-type: none"> - Produits laitiers - Fruits, légumes secs - Eaux minérales (Vittel®, Hépar®, Contrex®, Badoit®)
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> - Cofacteur d'enzymes, immunité 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes secs - Crustacés
Fer	<ul style="list-style-type: none"> - Hémoglobine et myoglobine - Composant d'enzymes cytochromes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes, poissons (fer héminique - Fe⁺⁺) - Légumes secs, légumes verts (épinards, persil) (fer non héminique - Fe⁺⁺⁺)
Fluor	<p>Prévention carie dentaire</p> <p>Attention au fluor car l'organisme a du mal à l'éliminer !</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eaux minérales - Eau du robinet (en France) - Thé
Iode	Hormones thyroïdiennes	<ul style="list-style-type: none"> - Produits de mer - Légumes secs (haricot, soja)
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> - Participe aux réactions métaboliques, réaction énergétique (stabilise l'ATP) - Adaptation au stress - Excitabilité neuro-musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes et fruits secs - Céréales - Cacao - Eaux minérales (Hépar®, Contrex®, Vittel®...)
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme glucido-lipidique - Antioxydants 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes (en fonction de la teneur des sols) - Thé
Phosphore	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme osseux 	<ul style="list-style-type: none"> - Fromage, produits laitiers - Viandes, œuf - Légumineuses - Oléagineux
Potassium	<ul style="list-style-type: none"> - Excitabilité neuro-musculaire - Métabolisme des protéines et du glycogène 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes secs - Fruits et légumes frais - Poissons
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant (favorise l'action de la glutathion peroxydase et de la vitamine E) 	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes, poissons - Lait - Céréales complètes (la concentration varie en fonction de la teneur des sols)
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme des différents nutriments et des acides nucléiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Produits de la mer (surtout huître) - Viandes (volaille, porc) - Céréales complètes

Oligo élément	Rôle	Source d'apport	Si excès	Si carence	Besoins Homme/Femme
Calcium	Contraction musculaire Minéralisation osseuse Transmission de l'influx nerveux	Lait et produits laitiers (pour 2/3 de l'apport) ; Fruits et légumes (notamment le brocoli, les amandes) et eaux (pour 1/3 de l'apport)	Un apport excessif de calcium est susceptible d'induire une hypercalciurie (trop de calcium dans les urines) et par conséquent des calculs rénaux à base de calcium, voire une néphrocalcinose (dépôt de calcium dans les reins).	Troubles osseux, déminéralisation osseuse, ostéomalacie, ostéoporose	<25 ans : 1000 mg/jour >25 ans : 950 mg/jour Sportif : 1000 mg/j
Magnésium	Excitabilité neuromusculaire, myorelaxant. Coagulation sanguine, Coenzyme de réactions.	Cacao et chocolat noir, fruits secs, céréales, Escargots, eaux magnésiennes	Les troubles observés en cas d'excès sont très rares. Il peut s'agir : De diarrhées De vomissements D'hypotension D'une faiblesse musculaire et des difficultés respiratoires	Crampes, anxiété, nervosité, tremblements, céphalées	H : 420 mg/jour F : 360 mg/jour Pers.agées: 700 mg/jour
Fluor	Participe à l'élaboration des os et de l'émail dentaire. Aide à fixer le calcium, le phosphore et le soufre.	Sel fluoré, fruits de mer et poisson, légumes frais, céréales complètes, dentifrice	Tâches dentaires, malformation osseuse, trouble des reins	Caries provoquant tendinites chroniques, claquages, fatigue musculaire	2,5 mg / jour
Chrome	Contrôle le taux de cholestérol et de sucre dans le sang	Céréales complètes, foie, levure de bière et germe de blé, gruyère, champignons, huîtres, pommes, prunes.	Inconnu	Baisse de la tolérance du glucose et élévation du cholestérol sanguin.	H : 65 µg F : 55 µg Sportif 75 à 85 µg
Cuivre	Anti-oxydant	Huîtres, foie, crustacés, noix, chocolat, fruits oléagineux, céréales complètes,	Foie et reins lésés en cas de doses trop élevées (maladie de Wilson).	Chute de l'immunité et anémie, les carences sont rares! altération du goût	2 mg/jour
	Facilite l'absorption du fer des aliments, nécessaire à la construction des tissus conjonctifs et à la croissance osseuse, métabolisme des lipides	Amande, asperge, avocat, betterave, blé, carotte, cerise, champignon, datte, levure de bière, épinard, navet, noisette, oignon, orge, poire, prune, raisin.	Trouble digestifs		
	Favorise les défenses immunitaires. Anti-rhumatismale		Nausées		
Sélénium	Antioxydant lutte contre les radicaux libres, augmente l'immunité	Fruits de mer, poisson, viande (rognon), abats, ail, germe de blé, levure de bière, légumes sec.	Toxique à haute dose	Faiblesse et douleurs musculaire, infection, inflammation, tâches blanche sur les ongles, arthrose	55 à 70 µg/ 90 µg pour le sportif
Manganèse	Participe à l'équilibre de nombreuses enzymes, métabolisme des glucides Améliore la qualité des vaisseaux	Céréales et pain complet (son), fruits oléagineux, légumes verts, légumes sec,	Inconnu	Baisse de glycémie, troubles articulaire Excès de violence	2 mg/jour

Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des **graisses** (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité. Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
 - Au-delà d'1 heure, 70%.
 - Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.
- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (**Les réserves d'énergie en sucre glycogène sont limitées à environ 90 minutes** d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écœurer et de vous blesser !!!

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les **7 conseils** pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- **Eviter toutes sortes de sucres** (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et **limiter les mauvaises graisses**.
- **Mangez à heures fixes**, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et **éviter les grignotages**.



Alors qu'est-ce-que ça veut dire tout ça ?
C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ **Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée** (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins **40 minutes d'activité intense** (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**

124

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes

Quelle eau choisir :

- Robinet.
- Bouteille.
- Eau Filtrée.



L'eau du robinet



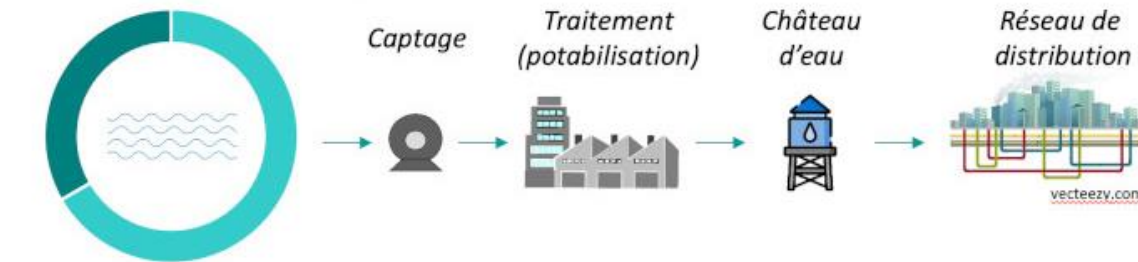
Elle provient des

- Sources souterraines,
- Rivières, fleuves et lacs.

Précautions d'usage :

- Laisser couler l'eau quelques secondes avant de la boire (ou de remplir le biberon) ;
- N'utiliser que de l'eau froide ;
- Nettoyer la tête du robinet avec du vinaigre blanc ;
- Faire attention si l'on habite un habitat ancien, antérieur à 1948, les canalisations pouvant encore être en plomb (se renseigner auprès de sa mairie).

Sources de l'eau du robinet



- Eau souterraine (nappes)
- Eau de surface (lacs et rivières)

Au final, selon UFC-Que Choisir, 2,8 millions de Français, essentiellement dans des petites communes, auraient potentiellement une eau polluée par :

- Des pesticides.
 - Des substances médicamenteuses.
 - Des contaminations bactériennes.
 - Des hydrocarbures et nanoparticules.
 - Des microplastiques (mais 2 fois moins que dans l'eau en bouteille.)
 - De l'arsenic voire du plomb (pollutions agricoles, composants toxiques des canalisations...).
 - Des nitrates.
- Par ailleurs, lorsque la **concentration en nitrates** est comprise entre 50 et 100 mg/l, l'eau ne doit pas être consommée par les femmes enceintes et les nourrissons.
- Les nitrates se transforment en nitrites dans notre organisme et peuvent présenter un **risque pour la santé** par la modification des propriétés de l'hémoglobine du sang en empêchant un transport correct de l'oxygène par les globules rouges.

L'eau est le produit le plus surveillé au monde. Malgré cela, ces contrôles s'effectuent à des centaines de mètres voire des kilomètres de votre robinet et personne ne vient prélever d'échantillons chez vous après que celle-ci se soit écoulée par de nombreuses canalisations. En effet, certaines fuites ou conduites en mauvaises états pourraient souiller notre précieux réseau.

Attention : La présence de certains métabolites de pesticides n'a commencé à être surveillée par les agences régionales de santé (ARS) qu'à partir de 2021

L'eau en bouteille

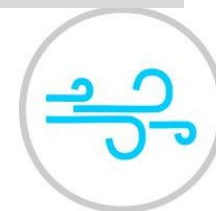
Il en existe deux types :

- **L'eau de source** : elle provient des nappes souterraines profondes et est donc embouteillée à la source. Elle doit respecter les mêmes paramètres de qualité que l'eau du robinet, mais elle nécessite beaucoup moins de traitement.
- **L'eau minérale** : elle provient également des nappes souterraines. La différence est qu'elle est composée de sels minéraux et d'oligo-éléments à différents niveaux (inférieur à 50 mg/L, inférieur à 500 mg/L et supérieur à 1500 mg/L).

Des chercheurs de l'Université de l'État de New York ont prouvé que le taux de **particules de plastiques** (perturbateurs endocriniens) serait deux fois plus élevé dans l'eau en bouteille que dans l'eau du robinet.

Rappelons qu'il faut consommer une bouteille d'eau dans les 48 heures après son ouverture pour éviter le développement de certains micro-organismes (bactéries).

Contaminations de l'eau par :



courant d'air



mains sales



salive

L'eau minérale :

Il s'agit notamment du magnésium, du calcium, des bicarbonates, du fluor, du potassium, du sodium, des chlorures, des sulfates et des nitrates.

Certaines eaux en bouteille sont en effet beaucoup trop minéralisée pour être de consommation courante, étant entendu que nous sommes hétérotrophes et donc incapables d'assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux. Et si l'eau est gazeuse, c'est encore pire : aucun animal ne boit d'eau chargée en CO₂ !

PAS BON : des eaux minérales, peuvent par exemple contenir jusqu'à 5mg/l de fluor contre 1,5 mg/l maximum pour l'eau du robinet. Les recommandations en Fluor sont de 2,5mg / jour. Et un excès peut provoquer, des tâches dentaires, une malformation osseuse et un trouble des reins.

L'absorption du **calcium** est très complexe.

Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de vitamine D et de phosphore.

Mais les eaux riches en Calcium apportent beaucoup de Sulfates ce qui accroît les pertes de calcium urinaires.

Sulfates en grande quantité, ça peut provoquer des irritations de l'estomac et des intestins.

Les compositions moyennes des eaux minérales sont données en milligramme par litre (mg/L) :

Eau minérale	Arvie	Carola bleue	Contrex	Courmayeur	Évian	Vichy St-Yorre	Vittel	Volvic
Ions								
Sodium Na ⁺	650	114	9,1	1	5	1708	3,8	9,4
Potassium K ⁺	130	7	3,2	2	1	132		5,7
Calcium Ca ²⁺	170	83	486	517	78	90	202	9,9
Magnésium Mg ²⁺	92	24	84	67	24	11	36	6,1
Chlorure Cl ⁻	387	57	8,6	<1	4,5	322		8,4
Nitrate NO ₃ ⁻	0	1	2,7	<2	3,8		4,6	6,3
Hydrogénocarbonate HCO ₃ ⁻	2195	414	403	168	357	4368	402	65,3
Sulfate SO ₄ ²⁻	31	136	1187	1371	10	174	306	6,9
pH	6,3			7,4	7,2	6,6		7

Remarque : Les ions hydrogénocarbonates sont parfois appelés ions bicarbonates.

468mg CALCIUM Ca²⁺

74,5mg MAGNESIUM Mg²⁺

- Bicarbonate HCO₃ 372mg
- Chlorure Cl 7,6mg
- Fluor F 0,36mg
- Potassium K + 2,8mg
- Résidu à sec à 180° 2078mg
- Sodium Na + 0,4mg
- Sulfate SO₂-4 1121mg**
- pH 7,4

Trop de sulfates pour assimiler le calcium !

Mieux vaut donc autant que possible éviter les bouteilles et leur préférer les gourdes et bouteilles isotherme...

L'eau filtrée On peut le faire chez soi avec un filtre installé directement sur le robinet ou avec une carafe.

Attention : Certaines pourraient entraîner un abaissement du pH de l'eau, sans compter qu'elles constituent le plus souvent de véritables nids à microbes.

Chez Fontaineo, ils vont encore plus loin avec une eau microfiltrée !
À l'aide d'un système de filtre, de charbons actifs et de lampe UV,

Systeme idéal :

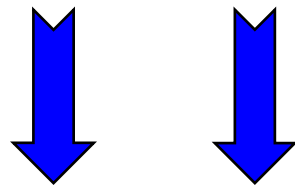
BERKEY : Système de filtration.
8,5 litres / Hauteur = 50cm.
Prix = 400€.



Dans la mesure du possible, consommez l'eau avant 48 heures.

Tous les 2 mois d'utilisation, nettoyez la cuve avec du vinaigre blanc d'alcool !

Etant donné qu'il n'y a plus de chlore dans l'eau filtrée, des microbes et parasites peuvent plus facilement apparaître.



Il est donc nécessaire de les éliminer à l'aide d'un système à UV comme les gourdes de Philips ou LARQ.

Philips :
Thermos à UV.
0,59 litre.
Prix = 65€.



LARQ :
Thermos à UV.
0,95 litre.
Prix = 109€.



C'est bien de passer un sopalin imbibé de vinaigre d'alcool blanc sur le goulot, 1 fois par semaine.

II) Propositions de Menus pour Omnivores & Végéta-r-liens :



Jeûne & Anti-Grignotage :

- Jeûne Intermittent.
- Aliments Rassasiants.
- Aliments contre
Pulsions alimentaires.



Effets du Jeûne Intermittent et ses principes

La plupart recommandent :

Une phase d'au moins de 16 à 18 heures de jeûne + Une alimentation à prendre dans une fenêtre de 6 à 8 heures.

Mettre les fonctions de digestion au repos → Utilisation des graisses du tissu adipeux plutôt que du Glucose.

C'est un mode de vie et non un régime.

Faites-le à vie mais de façon à pouvoir le tenir sans aucun effort psychologique et physiologique !

Bienfaits sur la santé :

- Réduction des marqueurs inflammatoires dans l'organisme.
- **Régulation de la Glycémie**
(augmentation de la sensibilité à l'insuline et à la dégradation des graisses).

Favorise
→ la régénération
cellulaire !



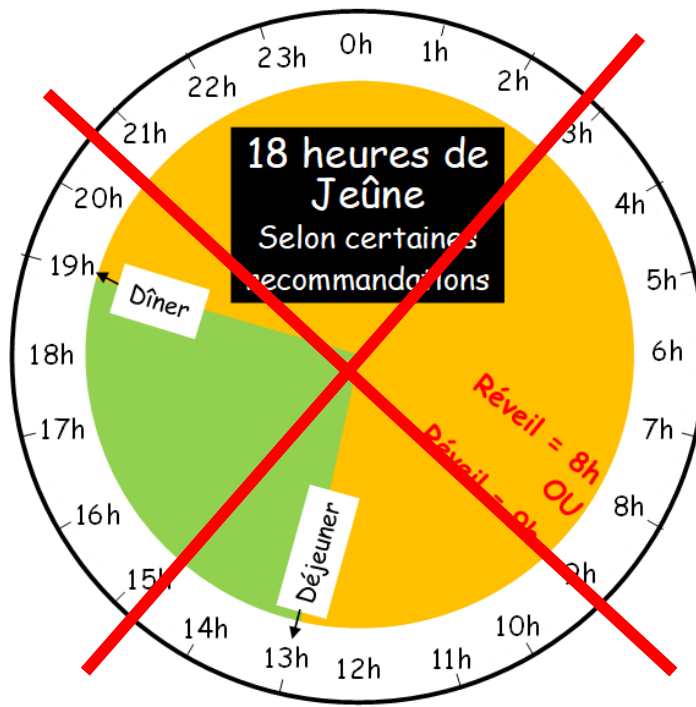
Pour rentabiliser ce mode de vie il faudrait se baser sur les sécrétions hormonales et enzymatiques du corps, qui sont variables selon l'heure de la journée :

- **Le matin**, il est recommandé de manger gras et protéiné (Lipases et Protéases).
- Pour **le midi**, un repas riche en protéines et glucides lents (Protéases et Amylases).
- Durant **l'après-midi**, le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie.
- **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et à base de légumes et de protéines maigres (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en Oméga-3 (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia)

Un PETIT-DÉJEUNER, dans une logique plutôt sucrée a un impact négatif sur le fonctionnement de l'organisme.

Les 3 règles du petit-déjeuner idéal :

- Ne pas sauter le petit-déjeuner
 → Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine)



- Mangez des bons Gras le matin :

- ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
- ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)

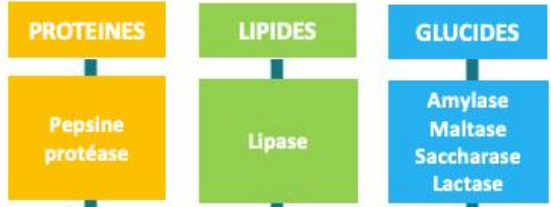


DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :

Apport de macronutriments par les aliments



Transformation des macronutriments en micronutriments



Utilisation de ces micronutriments par l'organisme



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

Selon certaines recommandations, il faudrait jeûner pendant 16 à 18 heures en sautant le petit-déjeuner et en dinant entre 19 et 20 h mais :

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent :

- Une dérégulation de notre horloge interne.
- Et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

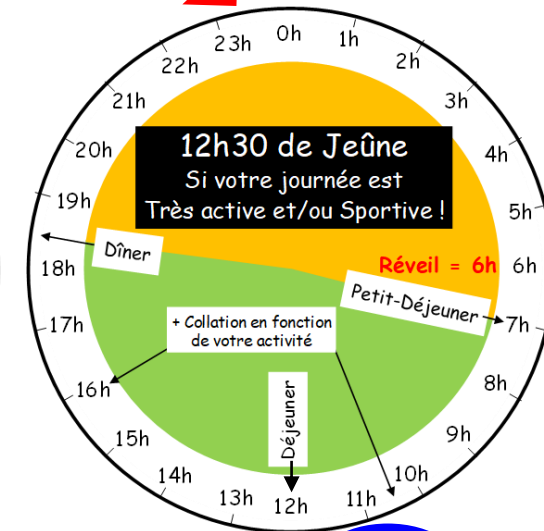
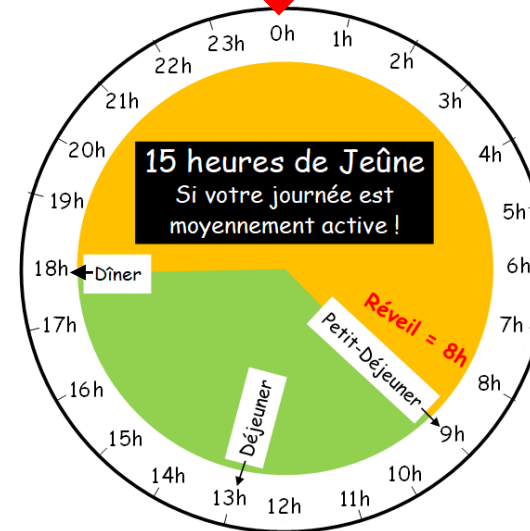
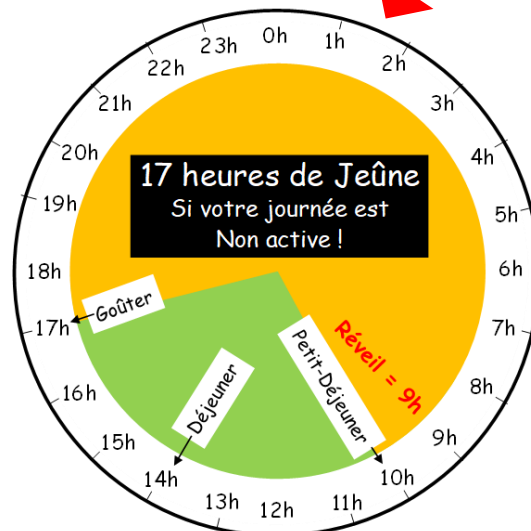
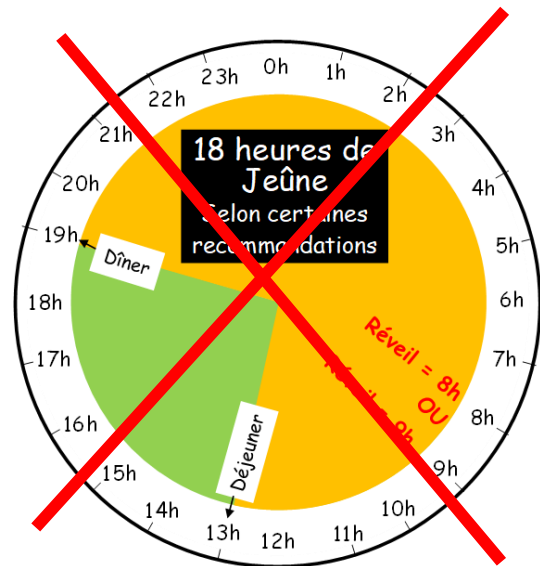
→ De plus ce jeûne intermittent est stressant & totalement incompatible si vous avez une journée active.

La journée idéale serait d'organiser :

- Un petit-déjeuner copieux le matin, entre 6 heures et 8 heures.
- Un déjeuner vers midi.
- Son dîner entre 16 heures et 18 heures.

→ Ce qui n'est pas forcément simple à accorder avec sa vie sociale.

Adaptez votre Jeûne à votre Niveau d'Activité Physique du Jour !



Par quels moyens lutter contre le grignotage ?

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...),
- L'avocat,
- L'huile de colza,
- Les noix,
- Les amandes,
- Et tous les aliments labellisés "bleu-blanc-cœur« (meilleur traitement des animaux et leur nourriture est de qualité).

D'autres aliments →...

8 aliments

QUI NOUS AIDENT À MOINS MANGER

Pour lutter contre la faim et moins manger, il faut miser sur les aliments qui procurent un sentiment de satiété plus rapidement et plus longtemps. Voici 10 incontournables !

Riches en protéines, longues à digérer, et/ou en fibres, qui gonflent au contact de l'eau dans l'estomac, certains aliments évitent les pics glycémiques, sources de stockage et de fringales. La bonne idée : en mettre au moins un à chaque repas, ou les utiliser comme en-cas (dans le cas des amandes) ou encore comme ingrédient magique dans les desserts (l'agar-agar).

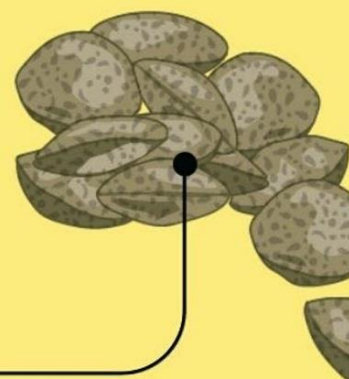


1. LA SOUPE DE LÉGUMES, en début de repas

Elle offre du volume pour un faible apport calorique (30 Cal. aux 100 g en moyenne). Ainsi, un bol de soupe en début de repas, remplit l'estomac et réduit donc ensuite le coup de fourchette. On la fait maison plutôt que d'acheter des briques trop salées et qui peuvent contenir des additifs ou beaucoup de matières grasses. Et on varie selon les saisons : poireau, carotte, tomate, courgette, céleri... Chaudes ou froides, comme on veut !

2. LA POMME, — Pas après 17h00 !!! l'alliée des petits creux

Ce n'est pas pour rien que c'est le fruit le plus consommé chez nous et le plus recommandé ! Peu calorique (environ 80 Cal. par fruit), elle renferme de la pectine, une fibre soluble qui a la propriété de former un gel dans l'estomac, offrant un effet "coupe-faim". Le fait de devoir bien la mastiquer favorise aussi la satiété. On la préfère bio pour la croquer avec la peau, partie riche en fibres et antioxydants. Crue, elle est plus longue à manger et ses fibres non attendries calent davantage.



3. LES LENTILLES, de bonnes protéines végétales

Leurs atouts : un index glycémique bas, une belle teneur en protéines (25 %) et en fibres (17 %), qui en font un aliment rassasiant. À quoi s'ajoute des micronutriments variés, dont du potassium qui fait baisser la tension et un duo magnésium-vitamine B6 parfait pour le bon fonctionnement du système nerveux. On les adopte froides en salades, avec du saumon fumé par exemple, ou chaudes en accompagnement. Avec du riz et des légumes verts, elles forment un plat végétarien équilibré et anti-grignotage !

4. LE KONJAC, des "pâtes" zéro calorie

Le konjac est un tubercule asiatique dont on tire une farine qui permet de confectionner des sortes de spaghettis et tagliatelles. Ceux-ci n'apportent que 10 Cal./100 g, contre 150 Cal. pour des pâtes cuites classiques ! Parfaits pour s'offrir une belle assiette qui rassasie pour peu de calories, avec en bonus, des fibres solubles à l'effet "coupe-faim" et anti-cholestérol. Neutres, en goût, on les prépare avec une sauce (tomate, oignon, ail, thym) et des légumes croquants.





5. LE BLANC DE POULET, la viande coupe-faim

Une belle teneur en protéines de qualité (23 %), très peu de gras (2 %) et zéro glucides bien sûr : ce n'est pas pour rien qu'on en a fait le roi des régimes. Mais deux conditions s'imposent : le prendre sans la peau (où se concentrent les graisses) et le choisir de qualité (bio, fermier, Label Rouge). On le cuisine en papillote, poché ou juste grillé, et on le sert avec des herbes fraîches.

6. LE SARRASIN, une graine minceur

C'est une alternative intéressante aux riz et pâtes car il renferme trois fois plus de fibres, dont des fibres solubles qui favorisent la satiété. Il apporte aussi des protéines végétales de qualité et du magnésium anti-stress. Enfin, sa saveur marquée participe à un rassasiement plus rapide. On ne le cuit pas trop longtemps (10 min environ) pour lui garder du croquant. Il se déguste en salade (avec crevettes et champignons par exemple) ou en accompagnement avec des légumes verts.



7. LE SON D'AVOINE, le petit plus du petit déj

Avec une belle teneur en protéines (15 %) et en fibres (15 %), en particulier des fibres solubles (bêta-glucanes) qui forment un gel dans l'estomac, il favorise la satiété et aide aussi à réduire le taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Il est parfait le matin pour éviter les fringales de 11 h : on en glisse une cuillère dans son yaourt, sa compote ou son smoothie. On peut aussi en mettre dans ses pains, galettes, soupes, sauces... Dans tous les cas, on n'oublie pas de boire de l'eau en parallèle pour potentialiser son action.

8. YAOURT maison (sans lactose) un super en-cas

Il renferme deux fois plus de protéines que le yaourt (8 % contre 4 %). C'est aussi une bonne source de tryptophane, un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du bien-être. Inutile de le prendre à 0 % de matière grasse, celui à 3 % reste modérément calorique (75 Cal/100 g) et cale davantage. Associé à un fruit à croquer, c'est une option parfaite pour calmer un petit creux.

Deux coups de pouce sains et malins

LES AMANDES, UN "GRIGNOTAGE" SAIN

Elles sont riches en protéines (25 %), en fibres (10 %) et en minéraux variés dont du magnésium anti-stress. Mais comme elles contiennent une majorité de lipides (52 %), on n'en abuse pas, même s'il s'agit de bonnes graisses qui aident à lutter contre le cholestérol. L'idéal est d'avoir toujours sur soi une poignée (20 à 30 g) d'amandes. À compléter éventuellement par un fruit frais.

L'AGAR-AGAR, POUR DES DESSERTS LÉGERS

Géifiant végétal extrait d'une algue, il est très utilisé au Japon comme produit minceur, glissé dans le thé. Sans calorie, il permet d'épaissir une soupe ou de gélifier une crème dessert, apportant une satiété rapide. On compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide (porter à ébullition 2 min et laisser refroidir pour que la préparation prenne). Attention à hautes doses, il peut avoir un effet laxatif.

Les aliments minceur les plus rassasiants

Riches en fibres, ils sont les champions pour être rassasié vite et durablement sans alourdir l'addition calorique. À mettre régulièrement au menu !



* Le quinoa

Riches en fibres (3,8 g/100 g poids cuit) et en protéines aussi complètes que celles de la viande ou du poisson (5 g/100 g cuit soit 2 fois plus que du riz), il possède un index glycémique particulièrement bas pour la famille des féculents/produits céréaliers : 35 !

● **Bien le consommer.** Chaud ou froid (en salade), toujours en l'associant à des légumes qui, grâce à leur volume et à leurs fibres, permettent d'arriver plus vite à satiété et d'être plus longtemps rassasié.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !



BLANCS



BONS POUR LE COEUR



VERTS



ANTI-ANÉMIQUES



JAUNES



RICHES EN DOPAMINE



ORANGES



STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



ROUGES



PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS



VIOLETS



LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES



* Les pois cassés

Avec 128 calories, 7,95 g de fibres, 16,3 g de glucides – pour 100 g poids cuit – et un index glycémique inférieur à 30, ils constituent une excellente source d'énergie durable.

● **Bien les consommer.** En soupe ou purée, en ayant pris soin de les laisser tremper (au moins 24 h) voire germer avant de les préparer pour améliorer leur tolérance intestinale.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



N°3

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaud



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



N°10

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

En dernier recours :

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	GRAINES	GRESSINS
	Carrefour Bio	Florelli
	Crackers épeautre 3 graines	Grissini artigianali multigraines
• Conditionnement	200 g	250 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Pas le soir

N°2

Oeuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

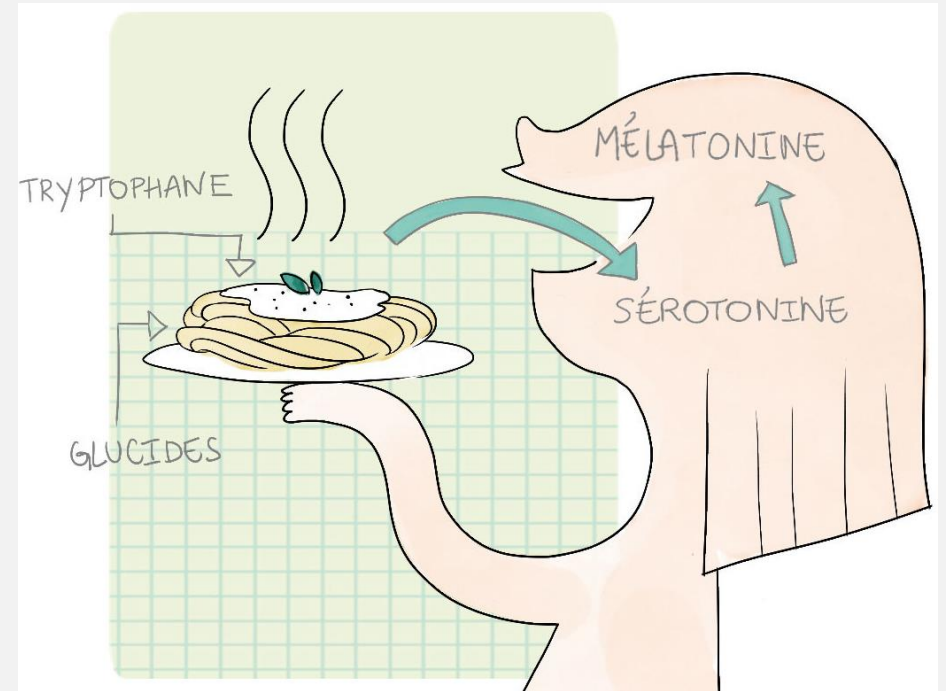


Vidéo.9

139

Le SOMMEIL :

- Amélioré
par
l'Alimentation.



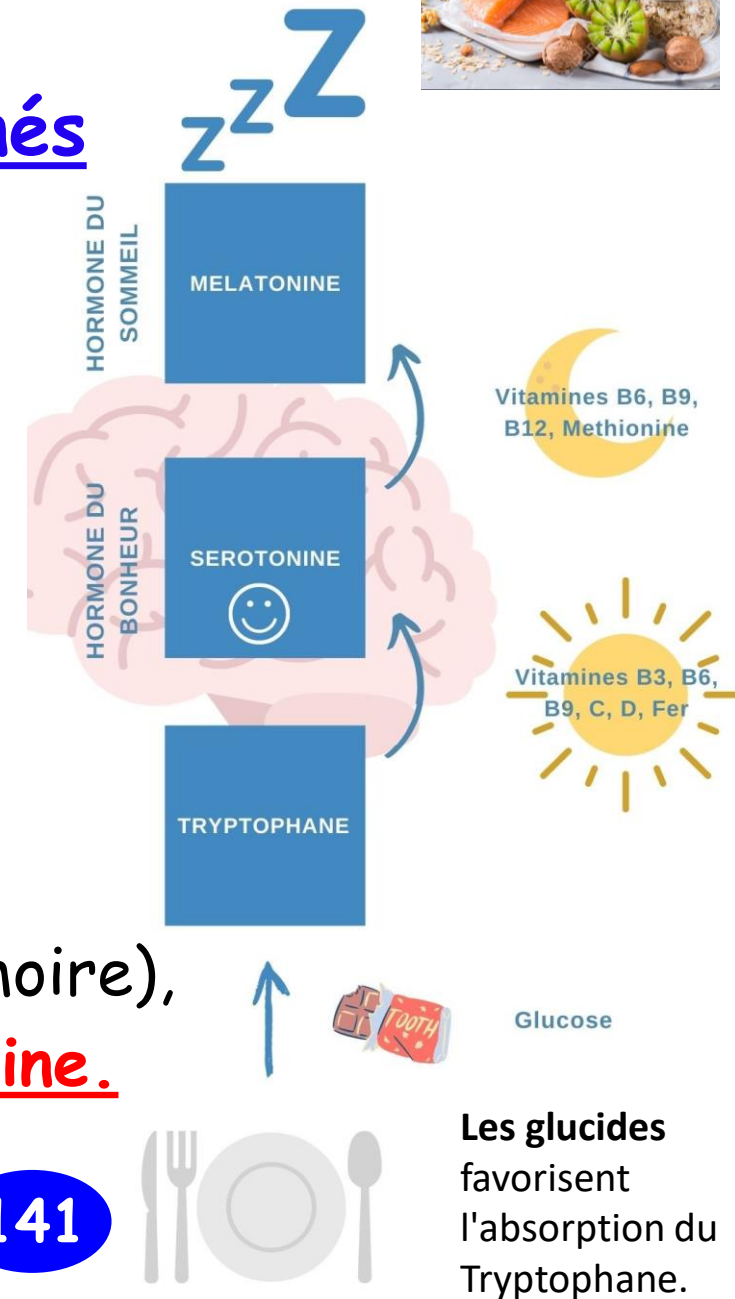
SOMMEIL & ses processus, comment & quoi MANGER pour l'améliorer très nettement :



Le TRYPTOPHANE, un des 8 acides aminés essentiels qui vous veut du bien !

Il sert à la plupart des processus biologiques :

- Muscles et Kératine,
- Enzymes,
- Vitamines,
- Neurotransmission des neurones (gestion des humeurs, la cognition, l'apprentissage et la mémoire),
- Hormonal → Sérotonine, Mélatonine & Dopamine.



Vidéo.10

141



Qu'est-ce qui régule sommeil ?

Le cerveau → Durée, Qualité & Rythme "jour-nuit".

Le cerveau influencé par les Neurotransmetteurs... →

- Calmants = Sérotonine & Adénosine
- Excitateurs = Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline.

Pour bien DORMIR, il faut que les Calmants prennent → le dessus sur les Excitateurs...

→ Grâce à la Mélatonine.

La durée idéale de la sieste est de 10 à 20 minutes, entre 12h et 15h.

Pour éviter un sommeil profond, buvez une boisson contenant de la caféine tout de suite avant → Réveil plus facile et avec beaucoup plus d'énergie).

Tryptophane → Sérotonine



Bien-être

régule l'anxiété,
le stress

régule le
comportement
alimentaire

régule le cycle
veille-sommeil

La Sérotonine, l'hormone du bonheur :

- La Sérotonine dans le cerveau → Rôle apaisant.
- Sans elle → Tendance à la Dépression et au Stress.
- Sans sérotonine → Difficulté à nous endormir car privé de **Mélatonine**.
- L'activité physique → Augmentation du Tryptophane → Stimulation de la **Sérotonine** !

Aliments riches en Tryptophane :

L'Apport Journalier Recommandé pour un homme adulte moyen est de 0.73 grammes.

Yaourt au soja fermenté → Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde et les hormones.

Ingrédients :

- ✓ 2 sachets de « dessert fermenté soja ».
- ✓ 1 litre de jus de soja (sans sucres).



Préparation :

- ❖ Temps de préparation : 10 minutes.
- ❖ Temps de fermentation : 8 à 10 heures (une nuit).

Recette :

- Faites porter à ébullition le jus de soja.
- Laissez refroidir.
- Faites dissoudre le ferment dans 2 cuillères à soupe de jus de soja. Puis petit à petit, ajoutez le restant du jus.
- Versez votre préparation dans les pots et mettez en yaourtière pendant 8 à 10 heures (le temps d'une nuit).
- Ensuite, laissez refroidir au réfrigérateur.
- Servez votre préparation avec du granola et les fruits de votre choix.

Préparation du Goûter

pour améliorer le

Sommeil

À prendre 3h30 après le déjeuner
(Entre 15h30 & 16h30)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE
c-à-s = Cuillère à Soupe / c-à-c = Cuillère à Café. AJR = 0,73g	
Graines & Oléagineux (Pistaches)	
1 c-à-s de graines de COURGE (10g)	0,06
1 c-à-s de graines de LIN (10g)	0,04
1 c-à-s de graine de CHIA (10g)	0,04
16 Pistaches (10g)	0,03
1 c-à-c de graine de SÉSAME (3g)	0,01
1 c-à-c de graine de TOURNESOL (3g)	0,01
Chocolat	
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	0,04
Céréale	
Flocons d'avoines (100g)	0,14
Boisson ou Yaourt	
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	0,1
Total :	0,47 g
Pourcentage par rapport à AJR = 0,73g	64%

Aliments du Soir pour améliorer le Sommeil

(Dans l'idéal : 18h15~19h15)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE	
AJR = 0,73g		
Viandes	Lapin (100g)	0,4
	Dinde (100g)	0,36
	Cheval (100g)	0,35
	Caille (100g)	0,33
	Poulet (100g)	0,27
Poissons	Maquereau (100g)	0,29
	Truite (100g)	0,28
	Sardine (100g)	0,28
	Anchois (10g)	0,03
Céréale	Quinoa (100g)	0,19
Accompagnant	Levure de bière (à saupoudrer sur votre repas) 3 c-à-s = 20g	0,36

Chez Amazon
2,27kg pour 85€



1 cuillère à soupe (10g)
→ Tryptophane = 0,14g



Vidéo.10

143

L'isolate whey protéine est un super complément alimentaire riche en Tryptophane.
A prendre uniquement dans les 30 minutes après un gros effort physique !

5 repas d'un Omnivore :

- Petit-Déjeuner + Faire son pain
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



Pourquoi il ne faut pas sauter le Petit-Déjeuner :

Les 3 règles du petit-déjeuner :

- ✓ **Ne pas le sauter** → Sinon, dérèglement de 2 hormones : Insuline et Leptine.
 - L'insuline, comme on le sait c'est la gestion du sucre.
 - Et la Leptine dirige la sensation de faim.

Un petit déjeuner ne fait pas grossir, au contraire. Il s'inscrit même dans un programme de perte de poids. Lorsqu'il est sauté, au-delà de la fatigue et de l'irritation - parties émergées de l'iceberg -, les rouages intimes hormonaux s'égarer et vous basculez en mode dérapage incontrôlé de poids et de gestion du sucre. Ce qui n'augure rien de bon.

Si on saute le petit déjeuner, cela oblige le corps à entamer, dès le réveil, ses stocks glucidiques localisés dans le foie et les muscles, ce qui le fatigue. Et si le carburant n'arrive toujours pas au cours de la matinée, l'organisme va puiser dans le gras comme s'il faisait un effort physique intense et long. C'est épuisant, vous pouvez vous retrouver en hypoglycémie et ce n'est pas non plus intéressant pour perdre du poids, car lorsque le déjeuner de midi est le premier repas de la journée, il a tendance à être trop riche en sucre.

Alors, il est concevable de ne pas avoir le temps de déjeuner ou de ne pas avoir faim au saut du lit. Il suffit d'emmener une collation à manger plus tard mais au moins 3 heures avant le déjeuner.

- ✓ **Mangez des bons gras le matin :**

- Le sucré le matin dérègle l'insuline qui est très sensible quand on se réveille. Et même, évitez les fruits surtout si vous prévoyez de ne manger que ça !
- C'est à dire que les Lipases qui sont les enzymes spécialisées dans la digestion des graisses sont mieux métabolisées à ce moment-là de la journée car ça prend 12 heures (le sucre c'est moins de 40 minutes). Du coup, le soir vous mangerez moins !

En cas d'augmentation importante de la glycémie, l'organisme va sécréter cette fameuse insuline pour stocker l'excédent de glucose dans le foie, sous forme de glycogène. Si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique (permettant de puiser dans ce glycogène pour produire de l'énergie au cours de l'effort) ou d'une consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides, constituant de base des graisses. » Or, un petit déjeuner très sucré va favoriser les pics d'insuline et, à terme, la prise de poids. « Le corps est très sensible à l'action de l'insuline le matin. Le petit déjeuner arrive après un jeûne nocturne, qui dure normalement de dix à douze heures. Physiologiquement, le jeûne va générer une plus forte capacité du corps à capter le sucre. S'il y a bien un moment auquel il faut faire attention au sucre, c'est le matin. » On en mange donc moins.

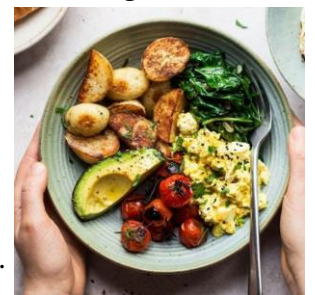
De plus, les glucides complexes (sucres lents) qui le composent permettent également à l'organisme de tenir jusqu'au prochain repas sans sensation de faim et sans risque de grignotage car on le digère progressivement.

- ✓ **Accompagnez vos produits gras, d'aliments :**

- Riches en protéines.
- Et de Féculents complets voire intégraux bien choisis.

Ça permet d'allonger le temps de vidange gastrique pour tenir toute la matinée.

Infos supplémentaires : Je vous rassure, ça n'est pas incompatible avec les adeptes du jeun intermittent. Si vous dînez avant 19h00 la veille, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à 9h le matin. Donc pas de souci, vous avez les fameux 14 heures de jeun. D'ailleurs, s'il y'a un repas qu'on peut sauter sans risque de perturbation du métabolisme, c'est celui du soir !



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

Les menus idéaux de Petits-Déjeuners :

Menus Petit-Déjeuner :		Produit d'un animal :		BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !	Apports Journaliers Recommandés	Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit ! (Prendre un Petit-Déjeuner light après 10 h)							
Féculeux							
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39	2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g			Amandes	Protéine = 21 / Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg			Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pain de seigle intégral		Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g				2 Noix du Brésil
Pain intégral						5 Cerneaux de Noix	
Pain complet au levain	B1=0,7mg / Fer=3,9mg	Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g			1 c-à-s de graines :	
3 Wasa Fibres	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)					Tournesol	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4	Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g			Lin	
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26					Courge	
Algues :						Graine de Chia	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule	2 filets de hareng fumé doux	B12 = 4,3µg / D = 13µg Protéine=16,4g / DHA=0,6			1 c-à-c de graines :	
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA	Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g / Sucre = 2,5g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g			Graine de Psyllium	Calcium = 111 / Fer = 3,5
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc = 4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA	Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5			Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 / B12 = 31	Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9			Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 / B12 = 9,8	2 tranches de blanc de poulet ou de dinde	Protéine = 20g			Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc = 2 Calcium = 233 / B12 = 9,8	Jambon cuit découenné et dégraissé	B3=11,5mg/Cuivre = 1,2mg Protéine = 26g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,2g			Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 / B12 = 9,5	Viande des grisons (Bœuf maigre séché)	Fer = 5mg / Protéine = 31g Méthionine = 1,1g Tryptophane = 0,2g			Boissons	
Autres :						Lait fermenté Kéfir.	B12=0,2 / Calcium=114 Protéine = 3,6
Avocat	Attention aux fausses olives noires :					Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8
Houmous	Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.						
Olives noires							
Minis légumes							

BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !

Apports Journaliers Recommandés

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150)g
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g) (BCAA)
- Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Boissons :

- Thé vert ou Matcha, tisane, café, boisson végétale (amandes ou noisettes). Jus de citron.
- Laits fermentés (Kéfir, Ribot, Elben).
- Pour les femmes : boisson de soja Bio, si possible fermentée.



Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.



Chia



Psyllium



Lin

Il faut éviter de manger du sucre le matin. Si vous en prenez malgré tout, de préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :

**Exemple : Pomme nature IG = 30
Compote de pomme IG = 50
Jus de pomme IG = 60**

Cependant les petits fruits rouges des bois peuvent quand même être consommés (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

Faire son propre pain à la machine à pain en utilisant du Levain :

Levure de boulanger et Levain : quelle est la différence ?

La **Levure de Boulanger** donne une fermentation alcoolique.

Le **Levain**, quant à lui, est constitué de **levures dites "sauvages"** et de **bactéries lactiques**, il :

- Améliore la digestion,
 - Dégrade une grande partie du gluten contenu dans la farine et diminue l'indice glycémique.
- Les amidons résistants sont les glucides qui ne se décomposent pas en sucre et qui ne sont pas absorbés par l'intestin grêle.



Ingrédients pour réaliser un LEVAIN :

- **50g (130ml) de Farine** : de préférence de la farine bio complète T130 ou intégrale T150 (plus la farine est intégrale et plus la fermentation sera facile à démarrer). Vous pouvez prendre de la farine d'épeautre ou du seigle. D'ailleurs la farine de seigle est un excellent starter pour démarrer le levain.
- **50g (60 ml) d'Eau filtrée (à 25°C)** : utilisez de l'eau non chlorée car le chlore tue les bactéries et pas trop minéralisée (eau de source). Vous pouvez prendre de l'eau du robinet qui aura reposé à l'air libre plusieurs heures (le chlore s'évapore).
- **En option** : Ajoutez 30g de Levain déshydraté pour accélérer le processus (on peut l'acheter sur Amazon.)
- **Ebouillanter mon bocal en verre** pendant 10 minutes pour le désinfecter (Ne pas le savonner).



3,40€ les 85g
Chez Amazon

Jour 1 → - Bien mélanger, Eau + Farine + (en option le levain déshydraté) et raclez les parois pour éviter que le mélange sèche.
- Enfermez avec un couvercle à vis (ou un torchon dessus avec un élastique).
Dans une pièce à 25°C environ, pendant 24h.

Jours suivants → 25g farine (65 ml) + 25g eau filtrée (30 ml).

L'histoire se poursuit jusqu'à ce que le mélange bulle et double de volume...

Le mélange peut mettre 5 à 7 jours avant de doubler de volume.

Il est prêt lorsque le levain double de volume en 12h pendant deux 2 consécutifs.

Quand on n'utilise pas le levain, pour le maintenir en vie, 2 solutions :

- À température ambiante, il faudra le nourrir tous les 2 à 3 jours pour éviter qu'il meurt.
- Le conserver au frigo. Il faudra le nourrir une fois par mois en faisant un rafraîchi avec de l'eau à 30°C et en le laissant 1h à température ambiante avant de le remettre au frigo.



À l'aide d'un élastique, marquez la hauteur du mélange pour mieux voir la croissance du levain.



La boule de pâte est prête pour la cuisson lorsqu'elle est à son maximum de volume !



Vidéo.9

148

Comment préparer sa pâte à pain ?



Au niveau Diététique, je vous conseille 3 sortes de Farines complètes ou mieux, intégrales :

- Petit-épeautre T150 (IG=40).
- Sarrasin T150 + Blé T150 (IG=50).
- Seigle T150 (IG=50).

1,5 kg de pain petit épeautre BIO :
 Dans le commerce → **11€** (complet et sans levain).
 Fait maison → 1kg de farine(6€) + Levure de boulanger(0.5€) + Huile de Colza (0.1€) + électricité(0.2€) = **6,80€ (intégral et au levain).**

Un exemple de Timing :

- A 17h00 vous aurez ajouté tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain dans l'ordre indiqué dans le tableau.
 - Choisissez un programme « Pâte levée » (chez Moulinex).
 - Ça ne cuira pas la pâte, c'est juste pour la lever. Durée = 1h15.
 - En cours de mélange assurez-vous que la pâte ait la bonne consistance, s'il le faut rajouter, eau ou farine, selon les besoins.
- A la fin, vers 18h30, vous utiliserez le programme « Cuisson » :
 - Pour 750g de pain, cuisson pendant 1h05.
 - Pour 1000g de pain, cuisson pendant 1h10.
 - Pour 1500g de pain, cuisson pendant 1h15.

Ajoutez ces ingrédients dans la machine à pain, dans l'ordre indiqué ci-dessous. Veillez à ce que le levain soit bien dissout, à la main, dans l'eau.

PAIN INTEGRAL - Farine de Petit-épeautre intégrale T150			
Poids total ingrédients→	750g	1000g	1500g
Eau filtrée à 25°C	200ml	300ml	440ml
Levure de boulanger	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)
Levain	160g	220g	290g
Huile de Colza	2 c-à-s	2,5 c-à-s	3.5 c-à-s
Farine petit-épeautre Intégrale T150	480g	660g	870g
Sel	1,5 c-à-c	2 c-à-c	3 c-à-c
Graines (lin, tournesol)	75g	100g	135g

➤ Enregistrez ce programme « Cuisson » en mode « différé » pour que le pain soit prêts à 6h ou 7h.

Ainsi, dans sa période de repos, entre 18h30 et 5h ou 6h (11 heures de temps) le levain sera à son maximum de rendement avant la cuisson.

1 > pain basique	5 > pain rapide	9 > damper	13 > pâtes levées
2 > pain français	6 > pain sans gluten	10 > cake	14 > cuisson seule
3 > pain complet	7 > pain sans sel	11 > confiture	
4 > pain sucré	8 > pain riche en oméga 3	12 > pasta	

PRINCESS 152007
 Pain de 750g maxi.
 85€.



MOULINEX OW610110
 Pain de 1500g maxi.
 185€.



Vidéo .9 **149**



Le pain GERMÉ Ezekiel n'est pas un pain sans gluten, mais au cours du processus de germination des graines et légumineuses, le gluten devient une forme beaucoup plus facilement digérable.

Ingrédients :

- 100g de graines de courge.
- 100g de graines de Sésame.
- 100g de lentilles vertes.
- 100g de Pois chiche.
- 100g de graines de Sarrasin.
- 1,2kg de farine de petit-épeautre intégrale (T170).
- 3 c-à-s d'Huile de Colza ou d'Olive extra vierge.
- 1 pincée de sel.

Prévoir 3 jours pour Trempage + Germination !



Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
Graines				
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	Grains entiers, non grillés
Légumineuses				
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	Décortiqués, non grillés




Quelques valeurs de Pains pour comparaison		
Pains	IG	Fibres
Baguette	77	2,8
Complet	45	7,5
Intégral	40	8,8
Seigle (noir)	45	6,5
Petit-épeautre intégral	38	7
Pain Germé Intégral (au levain)	30	11,5

- Il faut d'abord faire **GERMER** les céréales et les légumineuses, pour cela :
 - **Trempage** : les céréales et les légumineuses seront placés dans un bol et remplis d'eau froide, en les recouvrant complètement. Laisser tremper pendant 30 minutes à 2 jours selon le tableau ci-dessus.
 - **Rinçage** : Changer l'eau et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Germination** : Placer les graines & autres dans un récipient à germination pendant 2 jours et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Séchage des grains** : utilisez des serviettes successives pour absorber le maximum d'eau.
- Pour **faire le PAIN** :
 - **Au four** :
 - Préchauffez le four à 180° pendant 5 minutes.
 - Pendant que le four chauffe, nous allons obtenir la farine ou la préparation : à l'aide d'un mixeur électrique ou d'un robot de cuisine, nous allons moulinier jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez au préalable un filet d'huile d'olive extra vierge et du sel.
 - Ajoutez de l'eau chaude, petit à petit, au mélange précédent et pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
 - Placez la pâte sur une plaque de cuisson avec un morceau de papier végétal et étalez-la. Une fois étendues, nous ferons des coupes transversales à l'aide d'un couteau, de sorte qu'il sera plus tard facile de séparer le pain.
 - Mettez-le au four et laissez-le cuire pendant 10 minutes. Nous éteignons le four, et sans ouvrir la porte, nous partons nous reposer environ 8h.
 - Une fois qu'il est prêt, on peut le congeler ou le manger. Dans ce cas, si vous voulez, vous pouvez le faire griller.
 - **A la machine à pain** :
 - Utilisez le programme le moins chaud et avec la durée de cuisson la plus basse (40 à 50 min.).
 - Puis laissez la machine à pain allumée en mode « réchauffage » pendant 6 à 8 heures avant de le démouler !

Vidéo .9

150

Malgré tout, si vous voulez faire un Petit-Déjeuner plutôt sucrés :

LES AUTRES (Corn-Flakes, pétales et autres)													
T&C croustillant BIO Raisin, figue, noix du brésil	11	2,3	59	12	8,9			9,1	12	404	Mauvais	Beaucoup de blé. Eviter de prendre du Croustillant car Ultra-transformés.	
Crownfield Spécial Flakes Classic	1,5	0,4	77,5	10,8			38	6,7	8,9	377	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de blé complet et de riz	
Kellogg's Corn Flakes	0,9	0,2	84	8			70	3	7	378	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de maïs	

Ces 3 dernières céréales qui sont pourtant les mieux notées par "60 millions de consommateurs" (oct. 2021), sont ultra-transformées comme toutes les autres d'ailleurs. C'est-à-dire qu'elles ont un Indice Glycémique très élevé, supérieur à 80.

Parmi les céréales au goût des enfants, d'après Nutri-score et notés "A", les meilleures pour la santé sans sucres ajoutés, sans matières grasses, sans colorants ni arômes artificiels :

Et pourtant, les mieux notés sont quand même mauvais :

- Produit Ultra-transformé → IG = 80
- Croustillants mais sans sucres et pas au goût des enfants...



Attention !

Le côté croustillant d'un aliment donne déjà une indication qu'il s'agit de céréales ultra chauffées et ultra transformées.

Attention → L'ajout de fruits secs fait contenir 4 fois plus de sucres que les fruits frais et moins de fibres. En plus ils font très nettement monter l'Indice Glycémique.

Meilleures CÉRÉALES du Petit Déjeuner sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 25/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Sucres	Raisins	Maïs	Riz	Fibres	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES											
Bjorg Flocons d'avoine complète BIO Flocons de sarrasin, d'orge ou de seigle.	7,1	1,3	58	1,7			11	11	362	1bis	<p>Dans l'idéal mélangez plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO. - Des fruits rouges (BIO c'est mieux). - 2 Noix du Brésil. - 5 Amandes. - 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan. <p>+ Une cuillère à soupe de graines de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia. - Courge. - Sésame. - Lin. - Tournesol.
T&C Flocons d'avoine complets BIO	6,7	1,4	59	1,2			10	12	365	1bis	
Bjorg Muesli BIO 3 noix et graines	13	1,8	54	3,2			7,9	14	405	2	
Bjorg Muesli Protéines BIO soja, dattes, fruits rouges	12	1,9	41	11	8		13	21	382	3	
Bjorg Porridge BIO Figue, framboise	6,5	1,2	58	5,4			10	13	363	4	
T&C Muesli BIO Figue, pécan, cranberries	8,4	1,3	57	7,6			10	12	374	5	
Bjorg Muesli aux fruits BIO Raisin, pomme, banane, coco.	6,1	2,4	60	10	10,5		9,9	11	359	6	Beaucoup de raisins.
Bjorg Flocons d'avoine BIO 4 graines et raisin	12	1,9	50	7,5	12		11	15	390	7	Trop de raisins.



Vidéo.9

152

Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !



- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Pour faire baisser l'IG :

Céréales à mélanger dans :

- Boisson froide avec →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
 - ✓ Graines de chia et/ou psyllium.
 - ✓ Des fruits à coques (oléagineux).

Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
- Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
- Chanvre
 - Sésame



Chia



Psyllium



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté



5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de Houmous avec tomates.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Bol de Flocons d'Avoine :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :
• Filet de bacon.
• Viande des grisons.
• Bresaola.
• Magret de canard (label rouge).



Collation du matin

Menus Collation (à 10h30~11h)

(Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)

Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner...

Sauf si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.

Collation Sucrée

2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2 / sucre < 8g
---	---

50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
---	-------------------

1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
---	--

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
--	--

Collation Salée

60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
-----------------	--------------

1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
--	----------------------

2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
---	---------

Saumon en boîte	B12 = 2,8µg / B3=12,2mg D = 6,8µg Protéine = 22g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,2g
-----------------	---

Pour les boissons, prendre les mêmes propositions que pour le Petit-Déjeuner (page) + en option une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

Collation ou grignotage ?

La nuance entre les deux est parfois peu claire, mais tout repose sur votre écoute du corps et vos sensations. **Si vous avez faim, vous répondez à un besoin physiologique**, et il faut manger. Cette faim vient de l'estomac (gargouillis, vide dans le ventre, etc...). Alors, vous pouvez faire une collation.

En revanche, **si vous mangez par gourmandise, par envie, par mimétisme** (je mange car les autres mangent), alors **vous grignotez** ! Et le grignotage est plus guidé par l'aspect psychologique et sensoriel (je vois les aliments et j'ai envie, je sens un aliment et j'ai envie de le manger, etc..).

Si cette différence semble claire et facile à discerner, dans la pratique, ce n'est pas si simple ! Pensez toujours à prendre conscience de vos sensations et soyez à l'écoute de votre corps, c'est la clé pour comprendre cette nuance !

Barres de céréales gourmandes

Comme Collation, vous pouvez prévoir ces barres...

Si on fait des efforts physiques dans la matinée, on mérite ces barres de céréales :-)



Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figues séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaigner).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Temps d'attente : 30 min.

Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez...

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Muffins carottes / noisettes

Ingrédients :

- ✓ 260 g de carottes râpées.
- ✓ 140 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 60 g de poudre de noisette ou d'amande.
- ✓ 50 g de sucre érythritol + 2 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza.
- ✓ 3 cuillères à café de levure.
- ✓ 4 cuillères à soupe de noisette hachées.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle ou « 5 épices ».
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre.



10,6€
les
700g

Carrefour



5,9€ le kg



Pure
Stévia
7,5€
les 50g
Biocoop



1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, la levure et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre l'œuf et mélanger avec l'huile, le sucre et les épices. Verser ce mélange dans le premier saladier, remuer délicatement et ajouter les carottes et les noisettes hachées. Mélanger soigneusement.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins tapissés de papier sulfurisé) puis enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée au milieu d'un muffin ressorte sèche. Laisser refroidir et déguster froid.

Gâteau à la patate douce

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour toutes les bourses

Ingrédients :

- ✓ 500g de patates douces.
- ✓ 100g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 5cl d'huile colza ou olive.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 3cl de rhum.
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée.



PRÉPARATION :

1. Faites cuire les dés de patates douces à la vapeur, puis réduisez en purée. Ajoutez l'huile, le rhum et la noix de coco râpée, puis intégrez les jaunes d'œufs et la farine.
2. Mettez le tout dans un moule à cake, faites cuire 40 minutes à 200°C.

Vidéo.9

158

Gâteau moelleux noisette & sarrasin (vegan)

Gâteau moelleux noisettes & sarrasin (vegan)

Ingrédients :

- ✓ 120 g de noisettes en poudre.
- ✓ 80 g de farine de sarrasin.
- ✓ 80 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 100 g de lait kéfir.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 1 sachet de levure chimique.
- ✓ 2 c-à-s d'huile d'olive ou colza.



Cuisson 20 minutes au four à 180°C.

Propositions de repas pour le Déjeuner de Midi !

Des féculents pour accompagnements :

Protéine principale :

- ❖ Si on est Fan de viandes rouges c'est à ce moment de la journée qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » voir tableau "Viandes & Poissons").
- ❖ On mangera davantage de poissons et fruits de mer que de viandes rouges.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

D'autres Aliments d'accompagnements pour midi ou soir :

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Le Vinaigre de cidre améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie.**



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales	50/0	
Pain complet (B3=6,9mg)	50/0	

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg / B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg / Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons	B3=4,4mg / D=5µg	100/50
Chanterelle, Morille & Cèpe	Cuivre=0,4mg / Fer=8mg	
Cœur de palmier	Fer=3,1mg / Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg / Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Aliments à avoir chez soi !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauces tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Vidéo.9

161

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !



1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



Goûter idéal :

(Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi !

Menus du Goûter

(Entre 15h30 & 16h30 et

au moins 3h30 après le déjeuner)

et que si un effort physique d'au moins

1 heure a été réalisé dans l'après-midi

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
50 à 75g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	Fibres + Vitamines C
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter



Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches
	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol
Pistaches	Lin Courge Chia Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Noix du Brésil	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame
Graine de Chia	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Psyllium	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Lin aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7 Oméga3 = 21
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	B12 = 0,2 / Calcium = 114 Protéine = 3,6
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	C = 45mg / E = 9,7mg Protéine = 4g Sucre = 3,6g
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

Vidéo.9

163

Voir proposition, page suivante →...

Goûter Sucré idéal !



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Pour faire baisser l'IG, mélangez dans :

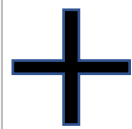
- Boisson froide avec →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux)

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75

Évitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !



Dans l'idéal :
 7 Amandes
 2 Noix du Brésil
 9 Pistaches
 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Chia



Psyllium



Vidéo .9

164

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).
Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de **Sardines** avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 œuf poché.



Salé



GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Sucré

Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Ou une part de **GÂTEAU** faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



165

Vidéo.9

Aliments à absolument éviter le soir :

- ❑ Après 17h00, plus de **Sucres** ni de **Fruits** !
- ❑ Le **Fromage**.
- ❑ La **Patate douce**, le **Topinambour** et le **Maïs** même vapeur.
- ❑ Le **pain blanc** et même **Complet** → **Privilégiez le pain intégral**.
- ❑ La **Viande rouge** et la **Charcuterie**.
- ❑ Les **Pâtes** sauf les pâtes complètes ou aux légumes à 100% (al-dente).
- ❑ Les **Riz blancs** → **Basmati** ou **Complet**
- ❑ Préférez les légumes verts ou blancs aux légumes rouges.

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C

Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)

120°C

Destruction des dernières vitamines.
Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.

110°C

Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites

100°C

Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme

90-95°C

Disparition des vitamines A et B

70-100°C

Hydrolyse des protéines

60 -75°C

Disparition de la vitamine c

45° - 50°

Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaud



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



Pas le soir

N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



Pas le soir

N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



Pas le soir

N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°10

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

En dernier recours :



GRAINES GRESSINS

Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines

Florelli Grissini artigianali multigraines

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

• Conditionnement	200 g	250 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €

Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++

NOTE GLOBALE (100%) 15,5/20 15,5/20

Pas le soir

N°2

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Vidéo.9

167

Propositions de repas pour le Soir !

Dans l'idéal, le prendre avant 18h30..

Seul repas qu'on peut éventuellement sauter sans perturber notre organisme !

1) Aliments principaux VIANDES & POISSONS

POISSONS à éviter car possiblement Toxiques

Nom	Dioxine Toxique	Mercure
	Maxi à 4	Maxi à 5
Espadon	3	5
Bar ou Loup		3
Lotte		3
Brochet	4	2
Anguille rôtie	4	2
Thon Rôti	3	2
Thon Albacore	2	2

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
* Certaines mers étant plus ou moins polluées.
* Les modes d'élevage étant très différents.

Apports Journaliers Recommandés

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)

Les 5 carences les plus fréquentes :

- Magnésium. (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D.
- Zinc.
- Fer.
- Calcium.

Magnésium → Oléagineux & Graines. Mais pas le soir !

Nom	Saturés g	Oméga6 g	Cumul Gras	Dioxine Toxique	Mercure	Cl†	Manger combien de fois par semaine	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
				Maxi à 4	Maxi à 5				
Appports conseillés / jour	<25	♂ 11 ♀ 8,5							
Hareng Fumé	2,76	0,19	3,0		1	1		300 / 150	Oméga3 = 4,21g D = 22 / B12 = 11,8
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150	Sélénium = 95 D=12,8 / B12 = 12
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300	Oméga3 = 6g Sélénium = 60
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,5 D=12,3 / B12 = 12
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,7 D = 12,5 / B12 = 9,9
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50	Oméga3 = 2,3 D = 10,8 / B12 = 14,1
Saumon d'élevage Rôti	2,5		2,5	3	1	7	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 2
Saumon Fumé	2,06	0,76	2,8	3	1	8	1 fois	200 / 100	B6 = 1
Saumon Vapeur	2,39	0,44	2,8	3	1	9	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 1,9
Maquereau Boîte	2,92	1,33	4,3	2	1	10		150 / 50	Oméga3 = 2,6 B12 = 7,5
Morue	0,5	0	0,5			11		300 / 150	
Colin ou Lieu	0	0	0,0		1	12		300 / 150	Iode = 150
Cabillaud Vapeur	0,16	0	0,2		1	13		300 / 150	Iode = 110
Truite d'élevage Fumée	1,71	0,58	2,3		1	14		200 / 100	Oméga3 = 2,3 B6 = 0,7
Anchois Semi-conserve	0,82	0	0,8			15		200 / 100	Zinc = 1,7mg
Truite Vapeur	0,54	0	0,5		1	16		200 / 100	
Merlan Vapeur	0,13	0	0,1			17		300 / 150	
Sole	0	0	0,0	2	1	18		300 / 150	B12=1,3
Dorade	0,75	0,1	0,9		2	19	1 fois	300 / 150	Sélénium = 50

Vidéo.9 168

- Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Viandes & abats	Classmt Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Viande blanche			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	1	400	B3 = 14,1mg Protéine = 29g Lysine = 2,5g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g
Dinde Escalope	2	400	B12=1,4µg/B3=16mg Protéine = 32g Lysine = 2,8g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet Jambon	3	200	100% filet
Veau Escalope	5	300	B3 = 14,8mg
Auترuche	9	400	Fer = 3,5mg Zinc = 4,3mg
Porc Rôti	10	250/150	B1=0,6mg/B3=8,6mg Zinc = 3,7mg Protéine = 23,3g Lysine = 2,1g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Veau Côte	13	250/150	Zinc = 6,5mg
Lapin	12	250/150	B12=6,5µg/B3=14mg Protéine = 30,4g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet cuisse sans peau	14	250/100	B3 = 11mg
Abats (Foie)			
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90
Viande rouge (Maigre en graisse saturée)			
Bœuf Rumsteck	6	250/150	Zinc = 4,2mg
Bœuf Tende de tranche	7	250/150	Zinc = 4,5mg
Bacon Filet	8	250/150	B3 = 6,5mg
Cheval Entrecôte	11	250/150	B3=11mg/B12=6,5µg Fer=5mg / Zinc=4mg Protéine = 28g Lysine = 2,4g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Agneau Côte	15	250/100	B3 = 11,2mg
Cheval Faux-filet	16	250/100	
Canard Magret	17	250/100	Fer = 4,8mg
Grisons	18	250/100	Zinc = 5,9mg
Breasaola (bœuf ou taureau séché)	19	250/100	Protéine = 31g Fer = 7,1mg
Porc Filet mignon	20	250/100	B3 = 17mg Protéine = 30g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Bœuf Steak haché 5%mg	21	250/100	Zinc = 6,4mg

Viande Rouge que 1 à 2 fois par semaine !

1) Aliments principaux : CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES

Propositions de repas pour le Soir !

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
* Certaines mers étant plus ou moins polluées.
* Les modes d'élevage étant très différents.

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine	Bienfaits
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+		
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5			
Oursin	1		1		Oméga3 = 1,6g
Bigorneau	2		2		Iode = 570µg B12 = 60µg Magnésium = 310mg
Calmar Bouilli	4		3	1 fois	Protéine = 32,5g
Langoustine Bouillie	4	1	4	1 fois	Iode = 394µg
Langouste Bouillie	4	1	5	1 fois	Zinc = 7,3mg Protéine = 21,8g
Huitre	4		6	1 fois	Zinc = 22,5mg
Coquille St-Jacques	3		7	1 fois	Sélénium = 61
Araignée de mer	4		8	1 fois	B12=9,1µg/Zinc=3mg Sélénium = 110
Bulot	1		9		
Crevette Grise			10		Iode = 260µg
Crevette Rose	1		11		
Homard Bouilli	4	1	12	1 fois	
Moule Bouillie	4		13	1 fois	B12 = 17,6µg

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+	
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5		
Crabe bouilli	5	2	14	Éviter
Poulpe	4	3	15	Éviter

Apports Journaliers Recommandés

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
 - **Calcium** (950mg)
 - **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
 - Potassium (4700mg)
 - Magnésium (420mg)
 - Cuivre (0,9mg)
 - Sélénium (100µg)
 - **Iode** (150µg)
-
- **Vitamine D** (15µg)
 - Vitamine B1 (1,2mg)
 - Vitamine B2 (1,3mg)
 - **Vitamine B3** (20mg)
 - Vitamine B5 (5mg)
 - **Vitamine B6** (1,7mg)
 - Vitamine B9 (350µg)
 - **Vitamine B12** (2,5µg)
 - Vitamine E(15mg)
-
- **Protéine** (60~150)g
 - **Lysine** (5,3g) (BCAA)
 - **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
 - **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
-
- **Oméga-3** (♂ 2/♀ 1,6)g
 - **DHA (Oméga-3)** (250mg)

2) CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES qui accompagnent :

Apports Journaliers Recommandés

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
 - **Calcium** (950mg)
 - **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
 - **Potassium** (4700mg)
 - **Magnésium** (420mg)
 - **Cuivre** (0,9mg)
 - **Sélénium** (100µg)
 - **Iode** (150µg)
-
- **Vitamine D** (15µg)
 - **Vitamine B1** (1,2mg)
 - **Vitamine B2** (1,3mg)
 - **Vitamine B3** (20mg)
 - **Vitamine B5** (5mg)
 - **Vitamine B6** (1,7mg)
 - **Vitamine B9** (350µg)
 - **Vitamine B12** (2,5µg)
 - **Vitamine E** (15mg)
-
- **Protéine** (60~150)g
 - **Lysine** (5,3g) (BCAA)
 - **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
 - **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
-
- **Oméga-3** (♂ 2/♀ 1,6)g
 - **DHA** (Oméga-3) (250mg)

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Propositions de repas pour le Soir !

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

Vidéo.9

170

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

D'autres Aliments d'accompagnements :

Propositions de repas pour le Soir !

Aliments à avoir chez soi !

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg / B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg / Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons	B3=4,4mg / D=5µg	100/50
Chanterelle, Morille & Cèpe	Cuivre=0,4mg / Fer=8mg	
Cœur de palmier	Fer=3,1mg / Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg / Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Leverure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Le Vinaigre de cidre améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie**



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales	50/0	
Pain complet (B3=6,9mg)	50/0	



1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...).

Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



1. 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



Vidéo.9

172

5 repas d'un Végéta-r-lien :

- Contre les Carences.
- Petit-Déjeuner.
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



VÉGÉTA-R-LIENS & Carences



Les Vitamines, Minéraux et les 8 acides gras essentiels ne sont pas tous apportés par le mode d'alimentation **Végéta-r-lien** :

Différence entre végétariens, végétaliens & Véganisme :

Végétarien : En gros, pas de viandes ni poissons et fruits de mer.

Végétalien : Aucun aliment d'origine animale (ni lait, œufs, miel, etc...)

Vegan : Végétalien + tout produit provenant de l'exploitation animale (chaussures en cuir, fourrures, produits cosmétiques testés sur des animaux, pas de spectacles avec animaux, etc...)

Dans les produits animaux, il y a 50 fois plus de micronutriments que dans les légumes !



DIS-MOI CE QUE TU VEUX MANGER ET JE TE DIRAI QUEL VEGETARIEN TU ES ?

- Lacto-ovo-végétarien**
- Lacto-végétarien**
- Ovo-végétarien**
- Pesco-végétarien**
- Pescétarien**
- Flexitarien**

So So Healthy www.sosohealthy.fr

QUELS MODES D'ALIMENTATION ?

OMNIVORE JE MANGE DE TOUT	
VÉGÉTARIEN JE NE MANGE PAS DE CHAIR ANIMALE	
VÉGÉTALIEN JE NE MANGE QUE DES PRODUITS D'ORIGINE VÉGÉTALE	

Vidéo.9 **175**

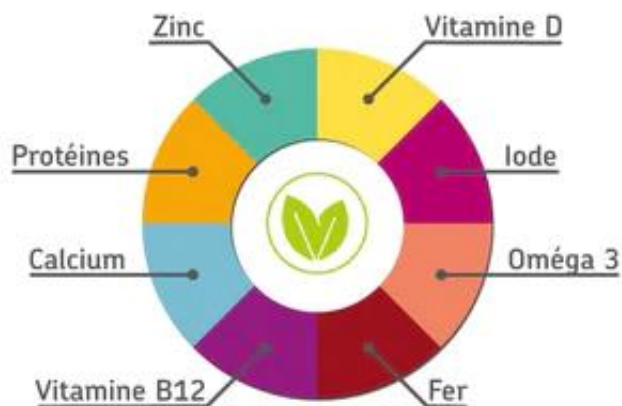
À NE MANGER QUE DES VÉGÉTAUX, on a quelques :

Bénéfices :

- L'indice de corpulence (masse grasse).
- Le taux de LDL-cholestérol.
- Une glycémie plus favorable que le reste de la population.

Dans le cadre d'une alimentation riche en oléagineux, fruits et légumes, ce mode de vie a moins de risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de diabète car on retrouve un apport plus important en **fibres**, en plus d'une consommation d'aliments à **index glycémique bas**.

Nutriments critiques dans l'alimentation vegan



Carences alimentaires :

- Vitamines B12 & D.
- Minéraux : fer, calcium & zinc.
- Oméga 3 (lipides polyinsaturés).
- Les **Protéines** sont souvent de **moindre qualités et moins assimilables** que les protéines animales.
- **3 acides aminés** (parmi les 20) dont 2 essentiels, la lysine et méthionine.

Ces carences alimentaires peuvent causer de l'anémie, de la fatigue, une faiblesse musculaire, des pertes d'équilibre, des vertiges, des palpitations, une pâleur de la peau, une perte de cheveux ou encore de l'irritabilité.

La biodisponibilité, Pour pouvoir bénéficier de tous les bienfaits de nos aliments :

Les aliments, seuls, ont des intérêts nutritionnels qui leurs sont propres ; mais une fois ingérés au cours d'un repas, les aliments réagissent entre eux...

1. La vitamine A est une vitamine liposoluble (comme les vitamines D, E et K), cela signifie qu'elles sont solubles et donc absorbées grâce au gras ! Ainsi, pour assimiler au mieux la vitamine A, il est préférable de manger ses carottes avec un filet d'huile d'olive.

2. Le lycopène est un **antioxydant** contenu dans les tomates par exemple, qui est mieux absorbé grâce à l'action de la chaleur. Ainsi, le lycopène sera mieux assimilé par l'organisme en mangeant des tomates cuites plutôt que crues !

3. Le fer animal aussi appelé « fer héminique » est absorbé entre 15 et 35 % contre 2 à 20% pour le fer végétal ou « fer non héminique ».

- Les tanins - encore des antioxydants - retrouvés dans le vin rouge ou le thé par exemples limitent l'absorption du fer.
- La vitamine C, elle, augmente l'absorption du fer !

4. L'absorption du calcium est également très complexe. Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de vitamine D, de lactose, de phosphore (plus exactement un rapport particulier entre calcium et phosphore) et d'une protéine spécifique, à savoir la caséine. Vous l'aurez compris, ce sont tous les constituants du lait ;-) → **Mangez plutôt du fromage avec un œuf ou un avocat !**



Vitamine B12

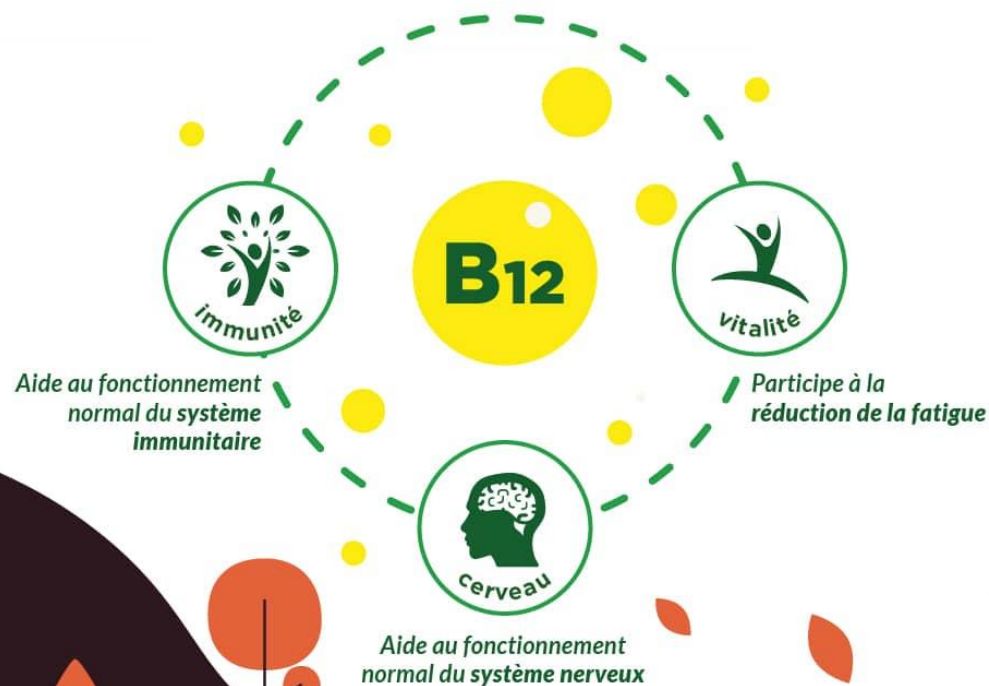


Attention aux contaminants dans le Crabe et le Thon !

Besoins / jour →
B12 = 2,5 µg

- Très présente dans la protéine animale, la vitamine B12 :
- Favorise le transport de l'oxygène dans le sang et la formation des **globules rouges**.
 - Réduit la fatigue.
 - Booste notre **système immunitaire**.

• LES BIENFAITS • DE LA VITAMINE B12



Seules les algues pourraient être une source pertinente :

- Les algues, le Nori, l'Ao-nori ou la Klamath contiennent de la vitamine B12. Mais il s'agit d'une forme très peu biodisponible, 3 à 4 fois moins que dans les produits animaux.

LES BIENFAITS SANTÉ DE LA VITAMINE D

RENFORCE LES OS ET LES DENTS

RÉGULE LES HORMONES

RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

RÉGULE LA GLYCÉMIE

VITAMINE D

AMÉLIORE LA SANTÉ DU CŒUR

FAVORISE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

PROTÈGE CONTRE LE CANCER

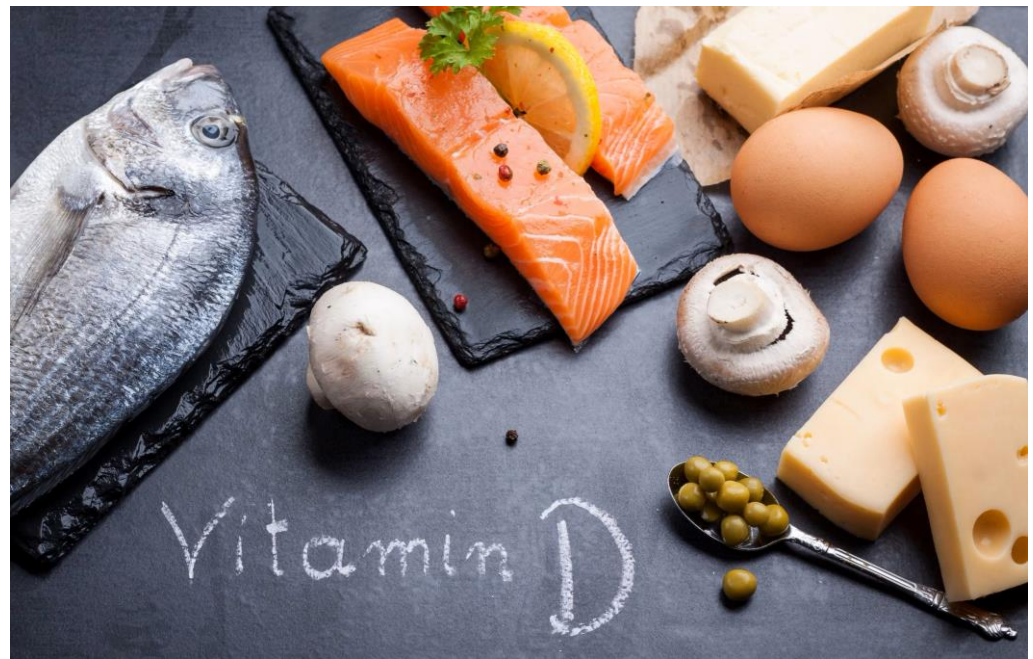
- ▶ L'œuf (entre 1,4 µg/100 g dans le jaune et 0,4 µg/100 g dans le blanc).
- ▶ Certains champignons (Chanterelle, Morille & Cèpes) → 5 µg/100 g.

- La **vitamine D2**, (ergocalciférol), est présente en petite quantité dans les champignons et les céréales.
- La **vitamine D3**, aussi appelée cholécalciférol, est produite par notre organisme sous l'effet des rayons du soleil. On la trouve aussi dans quelques aliments comme les poissons gras. La vitamine D3 est la forme à privilégier car l'organisme est capable de mieux l'assimiler et l'utiliser que la vitamine D2.

Besoins / jour →
D = 15 µg



Les LICHENS (5µg) :
Association de champignons et d'algues



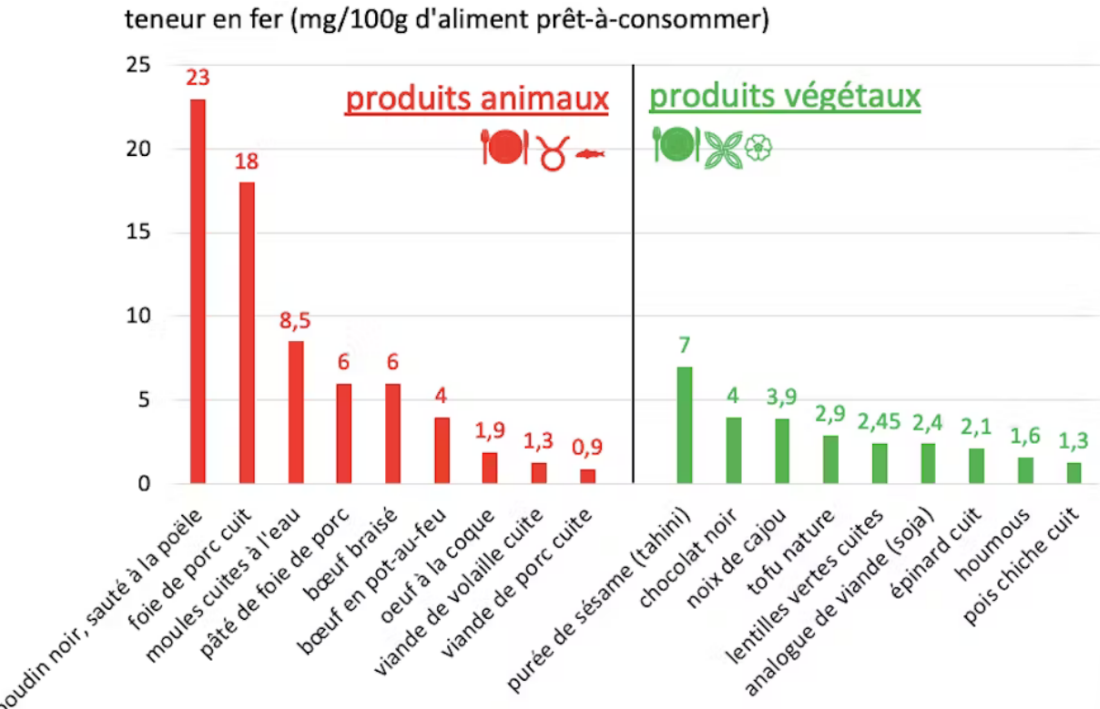
carence en fer,

Afin d'éviter une

les végétariens et les végétans peuvent consommer des aliments végétaux riches en fer :

- **Les algues:** la spiruline (28,5 mg de fer/100 g d'algues sèches), mais aussi la laitue de mer (79 mg/100g) et le wakamé atlantique (61,5 mg/100 g).
- **Le cacao:** 11 mg/100 g ;
- **L'olive noire en saumure:** 8,5 mg/100 g ;
- **Les graines de Courges et de Chia:** 8 mg/100 g ;
- **Les légumineuses,** notamment le soja et les pois chiches environ 5 mg/100 g ;
- **Certains fruits oléagineux,** surtout l'amande, la pistache et la noisette : environ 3 à 5 mg/100 g.

Besoins / jour →
Fer (mg) = ♂ 11 / ♀ 16



Les bienfaits du Fer

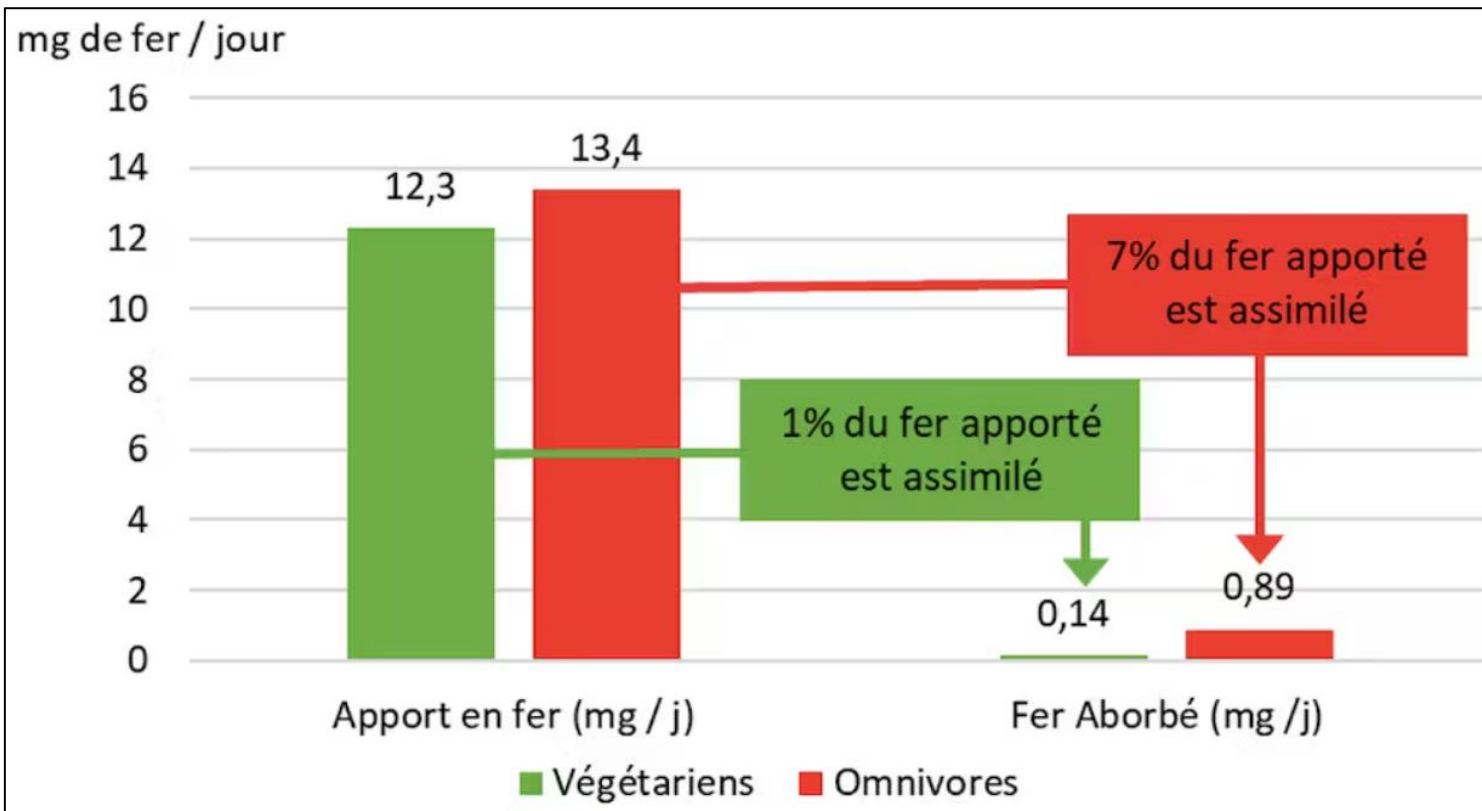
- Transporte l'oxygène dans l'organisme
- Formation des globules rouges
- Réduit la fatigue
- Améliore la fonction cognitive
- Renforce le système immunitaire

Vidéo.9 **180**

Concernant **le Fer & le Zinc**,

les végétariens et végétariens ont **des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné** à cause de problèmes d'absorption.

Besoins / jour →
Fer (mg) = ♂ 11 / ♀ 16



Pour augmenter son ingestion :

- Favoriser l'apport de **vitamine C** qui augmente l'absorption du fer
- **Ne pas consommer de thé pendant et autour du repas** car les tanins qu'il contient perturbent l'absorption du fer.
- **Faire tremper les légumineuses au moins 12h avant de les cuire** : cela permet de neutraliser l'acide phytique qu'elles contiennent et qui empêche la bonne assimilation du fer.

Sauf pour les végétaliens, c'est plus rare de manquer de **Zinc** car on en trouve partout et les besoins sont nettement plus faibles que ceux pour le Fer ou le Calcium.

Le **zinc** participe :

- Au fonctionnement normal du système immunitaire,
- Au maintien de la vision,
- À une ossature normale,
- Également à une fonction cognitive normale,
- Ainsi qu'à une fertilité normale,
- Et au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang.

Besoins / jour →
Zinc (mg) = ♂ 11 / ♀ 8

Concernant le Zinc et le Fer, les végétariens et végétaliens ont des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné à cause de problèmes d'absorption.

Aliments riches en zinc, pour 100g*	Teneur en zinc
Huîtres	16,7 mg
Foie de veau	12,9 mg
Steak hâché 5% MG	6,43 mg
Pain complet	1,23 mg
Jaune d'oeuf	3,05 mg
Poissons cuits moyens	0,55 mg
Lentilles cuites	1,03 mg
Figue séchée	0,53 mg
Lait demi-écrémé UHT	0,51 mg
Légumes cuits (aliment moyen)	0,36 mg
Légumes secs cuits (aliment moyen)	0,86 mg

Vidéo.9

182

Calcium

Le **calcium** joue un rôle clé dans :

- La minéralisation et la structure du squelette,
- La contraction musculaire,
- La coagulation sanguine,
- La libération d'hormones ou encore l'activation d'enzymes.

3 facteurs alimentaires peuvent influencer la biodisponibilité du calcium :

- ❖ La vitamine D.
- ❖ Le lactose.
- ❖ La caséine du lait.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

- Le calcium du lait de vache possède une bonne biodisponibilité, soit d'environ 30 à 35 %. 100ml = 120mg de calcium soit 39mg absorbés.
- Les épinards, une fois cuits, contiennent 100 mg de calcium mais seulement 5 % du calcium est absorbé, ce qui représente 5 mg.

**Algues marines très riches en calcium (1300mg) :
l'Ao-nori, l'Ogonori, la laitue de mer et le Fucus !!!**

Hépar (549 mg/L),
Courmayeur (576 mg/L), →
Contrex (468 mg/L)

La biodisponibilité du calcium et magnésium augmentent lorsque nous buvons en mangeant !

Aliments (100g)	Calcium (mg)
Amandes	250
Soja en grains	255
Persil frais	200
Noix et noisettes	175
Pissenlits	165
Cresson	160
Figues sèches	160
Epinards	104
Olives vertes	100
Endives	100
Figues fraîches	60
Abricots secs	55
Brocolis frais	50
Oranges	40
Pamplemousses	19
Abricots frais	16
Coings	14
Pommes	4

Aliments riches en calcium , à l'image :

- Du fromage (parmesan, emmental...);
- De produits de la mer, les sardines en particulier ;
- De certaines eaux minérales ;
- Des légumes (poireaux, épinards...);
- Des fruits à coque (amandes, noix du Brésil...);
- Des herbes aromatiques (basilic, sarriette...).

Il est aussi important de baser son alimentation sur des produits **riches en magnésium** qui aide à fixer le calcium sur les os :

- Le cacao et le chocolat noir ;
- Les graines (noix de cajou, cacahuètes, noisettes...);
- Les légumes secs (haricots, pois chiches...);
- Les fruits (bananes, figues séchées...);
- Les fruits de mer (bigorneaux...).

Âges	ANC
Bébés 0-6 mois	200 mg
Bébés 7-12 mois	260 mg
Bébés 1-3 ans	500 mg
Enfants 4-6 ans	700 mg
Enfants 7-9 ans	900 mg
Enfants 10-12 ans	1 200 mg
Adolescents 13-15 ans	1 200 mg
Adolescents 16-19 ans	1 200 mg
Hommes 19-60 ans	900 mg
Femmes 19-60 ans	900 mg
Hommes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes enceintes	1 000 mg
Femmes qui allaitent	1 000 mg

Calcium

De nombreuses études scientifiques indépendantes concluent que **plus on consomme de laitages et de viandes, moins nos os sont en bonne santé.**

La Suède gros consommateur de laits détient le record mondial de fractures d'ostéoporose alors que les suédois ont des os plus lourds que les français et les japonais.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

La conduite à tenir sur du long terme :

1. Pratiquer une activité physique quotidienne (prévenir l'ostéoporose).
1. Augmenter l'apport en vitamine D (+ soleil) ;
2. Privilégier une alimentation alcalinisante ;
3. Veiller à avoir une alimentation riche en minéraux ;
4. Éviter les aliments riches en sodium ;
5. Limiter la consommation d'alcool et de café.

Les aliments à éviter :

Les aliments suivants sont à éviter car ils peuvent **aggraver la perte osseuse** et contribuer à une faible masse osseuse ou à l'ostéoporose :

- L'alcool augmente l'inflammation et la diminution du stock de calcium osseux.
- Les boissons sucrées et le sucre ajouté. Le sucre augmente également l'inflammation et acidifie l'organisme.
- La viande rouge et les charcuteries. Une consommation élevée de sodium et de viande rouge peut entraîner une perte osseuse.
- La caféine.

- Boire de grandes de **caféine** peut réduire les niveaux de phosphore dans le corps, ce qui n'est pas dans l'intérêt de vos os.
 - ☐ *Dans l'organisme, la quasi-totalité du phosphore est combinée à l'oxygène et forme le phosphate.*
- Et des taux élevés de phosphate dans le sang ont une incidence négative sur les niveaux de vitamine D et comme cette dernière facilite l'absorption du calcium, les os risquent d'en souffrir.

Un excès d'acidité oblige notre organisme à puiser dans les réserves alcalines de l'os !!!

TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!

Vidéo.9

184

Normal

Ostéoporose

Les protéines végétales :

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.

Quantité de protéine pour 100g.

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g
	HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g		
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g
	MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g		
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUËTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
	LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		

→ D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

Besoins / jour (pour un sédentaire) →
Protéines par kg de poids de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Vidéo.9

185

Les BCAA (Branched Chained Amino Acid)

sont des **acides aminés essentiels** (leucine, isoleucine, valine, Lysine, etc...) :

- 8 Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser et donc doivent être apportés par votre alimentation.
- Ils jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

La bonne dose de protéines ?
 Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer au moins **50 à 70 g/j** de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être **d'origine végétale** et l'autre moitié **d'origine animale**.

Copyright ©
 11-06-23 S.D.
 AJR = Apport Journalier Recommandé
 1 c-à-c = 1 cuillère à café
 1 c-à-s = 1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt défavorables par rapport aux quantités consommées.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt favorables par rapport aux quantités consommées.

Essentiels par jour en Acides Aminés		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine	
Besoins pour un adulte de 70 kg		Besoins = 2,6		5,8		5,3		2,6		4,9		2,8		0,73		3,4	
Pour 100g	Protéine	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR	%AJR
Divers aliments																	
Œuf poché	13	0,64	25%	1,06	18%	0,9	17%	0,66	25%	1,18	24%	0,56	20%	0,2	27%	0,81	24%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,51	20%	0,85	15%	0,72	14%	0,53	20%	0,94	19%	0,45	16%	0,16	22%	0,65	19%
Œufs de saumon	22,3	1,10	42%	2	34%	1,7	32%	1	38%	2,2	45%	1	36%	0,3	41%	1,3	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,20	123%	4,90	84%	3,00	57%	1,80	69%	5,40	110%	3,00	107%	0,90	123%	3,50	103%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,10	4%	0,15	3%	0,09	2%	0,05	2%	0,16	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Nori poudre (algue)	31,5	1,70	65%	3,00	52%	2,00	38%	1,60	62%	1,70	35%	1,45	52%	0,70	96%	2,10	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,05	2%	0,09	2%	0,06	1%	0,05	2%	0,05	1%	0,04	1%	0,02	3%	0,06	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	19%	0,80	14%	0,50	9%	0,15	6%	0,90	18%	0,50	18%	0,20	27%	0,50	15%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	35%	1,40	24%	0,90	17%	0,40	15%	1,60	33%	0,80	29%	0,20	27%	0,90	26%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,20	8%	0,30	5%	0,30	6%	0,10	4%	0,40	8%	0,10	4%	0,00	0%	0,20	6%
Avocat	2	0,10	4%	0,10	2%	0,10	2%	0,05	2%	0,15	3%	0,10	4%	0,00	0%	0,10	3%
Oléagineux & Graines																	
Noix du Brésil	14,3	0,51	20%	1,15	20%	0,49	9%	1,37	53%	1,05	21%	0,36	13%	0,14	19%	0,76	22%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,08	3%	0,17	3%	0,07	1%	0,21	8%	0,16	3%	0,05	2%	0,02	3%	0,11	3%
Pistache	20,3	0,90	35%	1,50	26%	1,10	21%	0,70	27%	1,50	31%	0,70	25%	0,30	41%	1,20	35%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,14	5%	0,23	4%	0,17	3%	0,11	4%	0,23	5%	0,11	4%	0,05	7%	0,18	5%
Noix de Grenoble	15,2	0,62	24%	1,17	20%	0,42	8%	0,44	17%	1,12	23%	0,60	21%	0,17	23%	0,75	22%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,09	3%	0,18	3%	0,06	1%	0,07	3%	0,17	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Amande	22,6	0,80	31%	1,50	26%	0,60	11%	0,40	15%	1,60	33%	0,60	21%	0,20	27%	0,90	26%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,04	2%	0,05	1%	0,02	0%	0,02	1%	0,06	1%	0,03	1%	0,01	1%	0,04	1%
Graine de Sésame	17	0,73	28%	1,30	22%	0,54	10%	0,90	35%	1,71	35%	0,70	25%	0,37	51%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,07	3%	0,13	2%	0,05	1%	0,09	3%	0,17	3%	0,07	3%	0,04	5%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	1,14	44%	1,66	29%	0,94	18%	0,94	36%	1,83	37%	0,93	33%	0,34	47%	1,31	39%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,11	4%	0,17	3%	0,09	2%	0,09	4%	0,18	4%	0,09	3%	0,03	5%	0,13	4%
Graine de Courge	29,8	1,26	48%	2,39	41%	1,22	23%	0,93	36%	2,78	57%	0,98	35%	0,57	78%	1,56	46%
1 c-à-s = 10 g	3	0,13	5%	0,24	4%	0,12	2%	0,09	4%	0,28	6%	0,10	4%	0,06	8%	0,16	5%
Graine de Lin	18	1,07	41%	1,43	25%	0,88	17%	0,88	34%	1,83	37%	0,10	4%	0,40	55%	1,18	35%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,11	4%	0,14	2%	0,09	2%	0,09	3%	0,18	4%	0,01	0%	0,04	5%	0,12	3%
Graine de Chia	16,5	0,80	31%	1,37	24%	0,97	18%	0,99	38%	1,58	32%	0,71	25%	0,43	59%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,08	3%	0,11	2%	0,10	2%	0,10	4%	0,16	3%	0,07	3%	0,04	6%	0,10	3%
Céréales																	
Son de blé	15,6	0,50	19%	0,90	16%	0,6	11%	0,60	23%	1	20%	0,50	18%	0,30	41%	0,70	21%
2 c-à-c (6g)	0,94	0,03	1%	0,05	1%	0,0	1%	0,04	2%	0,06	1%	0,03	1%	0,02	3%	0,04	1%
Germe de blé	23,2	0,80	31%	1,60	28%	1,5	28%	1,00	38%	1,60	33%	1,00	36%	0,30	41%	1,20	35%
2 c-à-c (6g)	1,39	0,05	2%	1,00	17%	0,0	2%	0,06	2%	1,00	20%	0,06	2%	0,02	3%	0,07	2%
Son d'avoine	17,8	0,70	27%	1,40	24%	0,8	15%	0,90	35%	1,60	33%	0,50	18%	0,30	41%	1,00	29%
2 c-à-c (6g)	1,07	0,04	2%	0,08	1%	0,0	1%	0,05	2%	1,00	20%	0,03	1%	0,02	3%	0,06	2%
Levure de bière	47	6,30	242%	8,90	153%	5,6	106%	2,60	100%	6,50	133%	5,20	186%	1,80	247%	6,00	176%
2 c-à-s (15g)	2,82	0,38	15%	0,53	9%	0,3	6%	0,16	6%	0,40	8%	0,31	11%	0,11	15%	0,36	11%
Pain seigle	8,7	0,30	12%	0,50	9%	0,2	4%	0,34	13%	0,60	12%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Pain Petit-épeautre	10,7	0,30	12%	0,50	9%	0,2	4%	0,30	12%	0,45	9%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Flocon d'Avoine	13,5	0,41	16%	0,79	14%	0,4	8%	0,55	21%	0,92	19%	0,38	14%	0,14	19%	0,57	17%
Riz complet	7	0,09	3%	0,13	2%	0,0	1%	0,11	4%	0,21	4%	0,08	3%	0,03	4%	0,11	3%
Riz sauvage	4	0,17	7%	0,28	5%	0,1	3%	0,17	7%	0,36	7%	0,13	5%	0,05	7%	0,23	7%
Quinoa	4,4	0,16	6%	0,20	3%	0,1	3%	0,16	6%	0,32	7%	0,15	5%	0,19	26%	0,16	5%
Sarrasin	5,7	0,12	5%	0,11	2%	0,1	2%	0,16	6%	0,11	2%	0,10	4%	0,05	7%	0,14	4%
Légumineuses																	
Haricot blanc	7,1	0,30	12%	0,50	9%	0,4	8%	0,15	6%	0,60	12%	0,30	11%	0,07	10%	0,36	11%
Lentilles	9	0,39	15%	0,65	11%	0,6	12%	0,19	7%	0,69	14%	0,32	11%	0,08	11%	0,45	13%
Pois chiche	8,9	0,38	15%	0,63	11%	0,5	11%	0,23	9%	0,7	14%	0,33	12%	0,08	11%	0,37	11%
Pois cassés	8,3	0,34	13%	0,6	10%	0,6	11%	0,21	8%	0,63	13%	0,3	11%	0,09	12%	0,39	11%

Si un végéta-r-lien se contente de Légumineuses et de Céréales, des carences sont inévitables vis-à-vis de 2 acides aminés essentiels, la **LYSINE** mais surtout la **MÉTHIONINE** !

2 acides aminés essentiels en danger de carence →

La Lysine mais surtout la Méthionine !

Un végétarien qui mange un œuf par jour pourra facilement y remédier !

Pour ne pas causer trop d'atteintes à notre santé
→ Il faut qu'ils mangent, tous les jours au moins
100g de céréales + 100 grammes de légumineuse !

Mais ça n'est pas suffisant car malgré ça, on arrive difficilement à 80% des Besoins Recommandés Journaliers.

Mais pour un végétalien c'est plus compliqué, → pour arriver à 100%, il faudrait qu'il avale en plus, → 2 ou 3 aliments désignés en bleu dans le tableau →

Copyright ©

11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
Pour 100g	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
		Divers aliments			
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%



Protéines végétales :

LA VALEUR BIOLOGIQUE (VB) c'est 2 éléments :

- Le % des acides aminés / gr de protéine alimentaire (après ingestion) qui sera **utilisé** à des fins de synthèse protéique dans l'organisme.
- Quand une protéine contient des acides aminés essentiels et indispensables en **proportion similaire** à celle requise par le corps humain.

Sources de Protéines	Valeur Biologique	Digestibilité	Délai de Biodisponibilité
Whey hydrolysée	100	100%	15 à 20 g/heure
Whey Isolée	100	100%	12 à 15 g/heure
Whey Concentrée	100	100%	10 à 12 g/heure
Œuf	94	96% Cru = 75%	3 g/heure
Blanc d'œuf	88	100% Cru = 50%	8 g/heure
Lait de vache	86	95%	5 g/heure
Blanc de Poulet	80	94%	7 g/heure
Poisson	77	94%	7 g/heure
Caséine concentrée	77	99%	5 à 6 g/heure
Viande de Boeuf	76	96%	6 g/heure
Viande de Porc	75	94%	7 g/heure
Riz complet	74	96%	7 g/heure
Soja concentré	73	95%	4 g/heure
Soja Isolé	73	98%	6 g/heure
Riz Blanc	67	95%	7 g/heure

La digestibilité des protéines (CUD) Coefficient d'Utilisation Digestive

- Il s'agit d'identifier la possibilité du système digestif à décomposer une protéine alimentaire en acides aminés, puis à rejeter ces derniers dans le sang.
- Le CUD détermine le % des composants d'un nutriment qui traverseront la paroi intestinale plutôt que de finir dans les selles.

La vitesse de biodisponibilité

Il s'agit du délai de découpage d'un nutriment afin d'en rendre ses éléments disponibles pour son passage dans le sang, suite à l'étape digestive.

Si la Digestibilité des protéines animales est proche de 100%, celle des protéines végétales varie entre 80 et 40 % :

- Pour les légumineuses (pois, pois chiches) et le blé entier, elle ne dépasse pas 80 %.
- Pour les lentilles et les haricots secs, elle est inférieure à 70%.
- Alors que si on prend l'exemple du gluten qui est une protéine, c'est une catastrophe, c'est-à-dire que vous absorbez **seulement 40% de la protéine !**

LE SOJA :

Tempeh = 2€ les 100g

MISO pur de soja
= 10€ les 400g

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.



Le soja non fermenté
peut avoir un impact négatif
sur les intestins,
la thyroïde & les hormones.

Fermenté =
Meilleure métabolisation par le
microbiote.

- 1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.
- 2) Préférez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.
- 3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

Les Lipides Polyinsaturés

(Oméga-3 & 6)

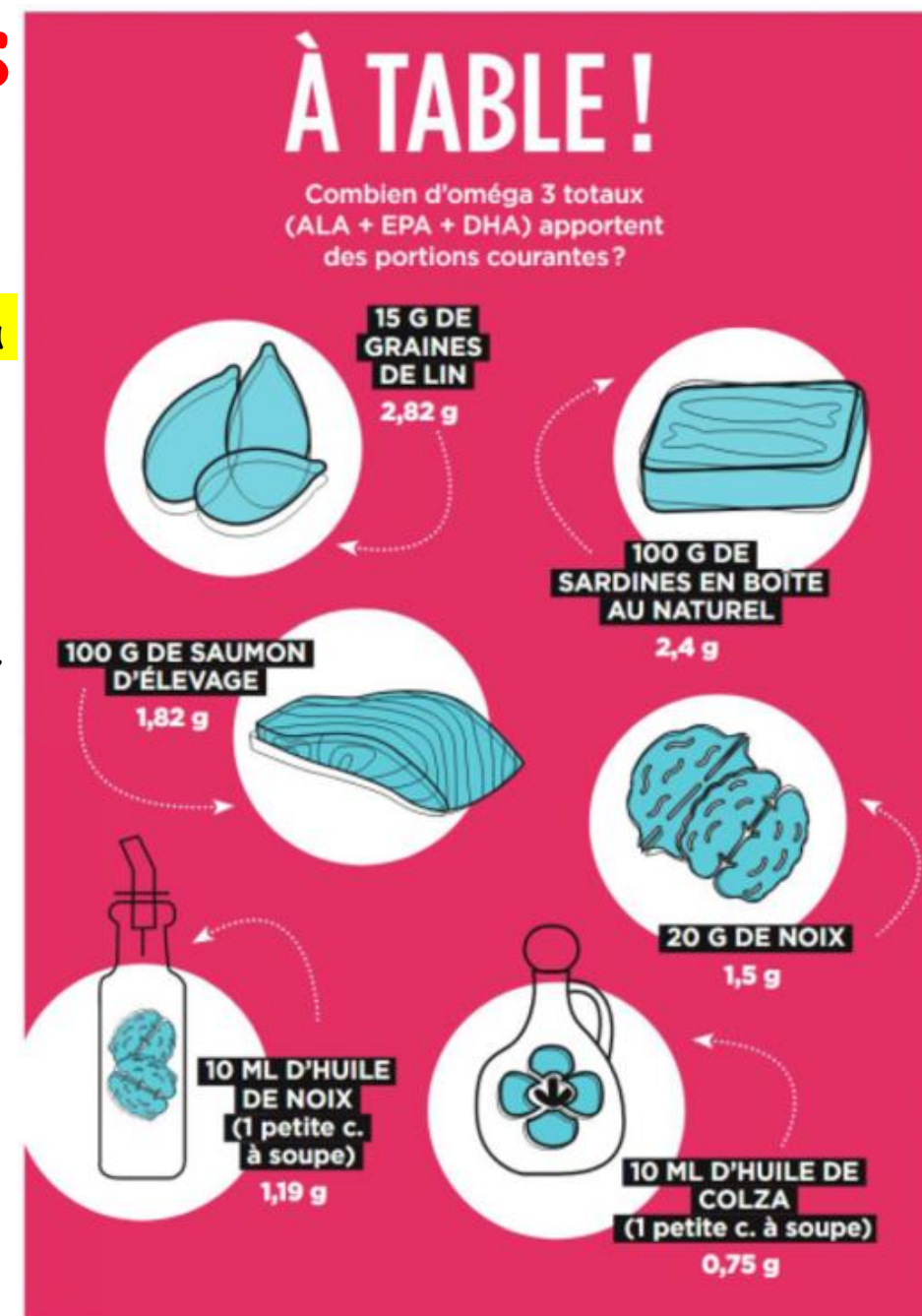
Le régime alimentaire occidental est trop riche en oméga. Il faut multiplier les sources d'oméga 3 pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire.

Sources d'Oméga-3 présents dans :

- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite éperlan).
- Les huiles de poisson.
- Les noix et les graines (cerneaux de noix, pacanes, amandes et arachides).
- Les huiles végétales (colza, noix, canola, lin).

Oméga-3 = acide alpha-linolénique.

Ils ont une influence bénéfique sur la qualité des membranes cellulaires ainsi que sur les réactions anti-inflammatoires et immunitaires. Ils combattent l'hypertension artérielle.



Oméga 3

Le bon dosage c'est 3g maxi par jour

Besoins / jour
→ Oméga-3 = 3g

Ces substances ont des effets favorables sur

- La composition des membranes cellulaires
- De nombreux processus biochimiques de l'organisme :
 - la régulation de la tension artérielle
 - l'élasticité des vaisseaux
 - les réactions immunitaires et anti-inflammatoires,
 - l'agrégation des plaquettes sanguines.

- **ALA** : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;
- **EPA** : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;
- **DHA** : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.

Seules alternatives au DHA pour les végétariens : Œufs de saumon/truite ou Microalgue Schizochytrium

Vous ne retrouvez dans les plantes que des oméga-3 ALA.

Et seuls entre 8 et 12 % de l'ALA sont convertis en EPA.

Alors que chez les animaux, on trouve les 3 formes d'Oméga 3 :

- Dans les œufs et poulets (de poules nourries aux graines de lin, « bleu-blanc-cœur »).
- Dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, ...).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le **fonctionnement cérébral**,
- La **régulation des phénomènes inflammatoires**.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à une diminution de l'incidence des cancers.

Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergal, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g



Jour 3

Jour 5

Jour 7

Jour 10

Jour 12

Âges	DHA (ANC)
6 mois à 1 an	70 mg
1 à 3 ans	70 mg
3 à 9 ans	125 mg
Adolescents et adultes	250 mg

VÉGÉTA-R-LIEN

Menus Petit-Déjeuner :

(ne plus prendre après 10 heures
mais une Collation à la place)

Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit !

Féculeux	Pour limiter les carences
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre ou Seigle ou Sarrasin	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
3 Wasas fibres	Fer = 6 / Zinc = 5
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Produit d'un animal :	Pas pour Végan
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	Calcium = 68 / BCAA / B12 = 0,7
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc = 4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc = 2 Calcium = 233 B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 B12 = 9,5

Un végéta-r-lien devra équilibrer sérieusement ses repas afin d'éviter d'être en carence comme nous venons de voir :

Autres :		
Avocat		Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Attention aux fausses olives noires : Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.	Oméga3 = 1,5 Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires		Omega 3 = 0,2
Minis légumes		
Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :		
Amandes		Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
	5 Cerneaux de Noix	BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
Pistaches	1 c-à-s de graines : Tournesol	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Noix du Brésil	Lin Courge Chia	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Psyllium		Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Courge aussi en graines germées		Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Sésame aussi en graines germées		Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Lin aussi en graines germées		Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons		
Lait fermenté Kéfir.		114 Protéine = 3,6
Une boisson végétale (amande ou noisette).		Fer = 4,9 / Zinc = 3,8



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

Menus Collation (à 10h30~11h) (Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)	
Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner	Pour limiter les carences
Si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.	
2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	
1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
2 ou 3 cœurs d'artichaut //	
2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4

Apports Journaliers Recommandés :

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
- **Calcium** (950mg)
- **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- **Iode** (150µg)
- **Vitamine D** (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- **Vitamine B3** (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- **Vitamine B6** (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- **Vitamine B12** (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- **Protéine** (60~150)g
- **Lysine** (5,3g) (BCAA)
- **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
- **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
- **Oméga-3** (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- **DHA** (Oméga-3) (250mg)

2 carrés de chocolat noir à plus de 95% de cacao (donc proche de zéro sucre)



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



1 tartine de Tempeh sur avocat.



Choisir du pain Intégral ou de Seigle complet. Ou des Wasa Fibre.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
 - Gros Flocons.
 - Son d'avoine.
- Avec Boisson Végétale (Amande ou Noisette).

Donc Porridge, avec :

- Champignons grillés.
- Petits légumes & pommes de terre écrasées.
- Tempeh grillé ou Bacon végétal.
- Des graines de tournesol, courge, chia, lin et sésame.
- De la levure de bière.



Vidéo.9

193



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomeles
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION (Végan)

si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée...



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame

Vidéo.9

194

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



- Lait Végétal →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
 - ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Ou une des Tartines salées proposées au Petit-Déjeuner !

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h00) !

2) Aliments Accompagnants :

<u>Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</u>	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

<u>Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains</u>	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales	50/0	
Pain complet (B3=6,9mg)	50/0	



<u>Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons</u>	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

1) Aliments principaux

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

<u>Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</u>	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h15) !

2) Aliments Accompagnants :

Aliments à avoir chez soi !

La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.



Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive Huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza Huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas	
Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Vidéo.9

196

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Carottes vapeur & Tempeh grillé.
4. 1 fruit si pas pris le matin.



Avec
Sauce
MISO



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Avec Sauce façon Tzatziki :

- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

+ 2 c-à-s de graines.



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
3. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Sauce ciboulette :

- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.



Sauce cacahuètes :

- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Spiruline en paillettes.



+ 1 pincée de Nori (algue) en paillettes (riche en protéine).

DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !



Mêmes repas que pour le midi
mais sans les 5 aliments suivants :



Tubercules :

- Pomme de terre.
- Igname.
- Manioc.
- Patate douce.
- Topinambour.

IG élevé
et/ou sucrés



Les Carottes, surtout cuites (sucrées). Aussi Betterave, Navet, Potiron, Panais, Petit-Pois & Tomate.



IG élevé

Tous les riz sauf Basmati et complet



Les Pois Chiches (sucrés)



IG élevé

Pâtes blanches

Vidéo.9

198

Menus du Goûter

3h30 après le déjeuner
(Entre 15h30 & 16h30)

Si on fait des efforts physiques dans l'après-midi, on mérite ces barres de céréales :-)

Barres de céréales gourmandes :

Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 20 minutes.

Temps d'attente : 30 minutes.



Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de baie de goji ou raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figues séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaignier).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !

Pour limiter les carences

Calcium = 68 / BCAA
B12 = 0,7

Oméga3 = 1,5

Fer = 4

BCAA
Oméga3 = 0,2

BCAA / zinc = 2,6

Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Lait fermenté Kéfir :
B12 = 0,2 **Pas pour Végan**
Calcium = 114
Protéine = 3,6

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque (80g)

60g de Houmous.

2 ou 3 cœurs d'artichaut //
2 ou 3 cœurs de palmier.

5 bâtonnets de Céleri

1 tasse de Tomates cerises

1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)

50 g de Flocons d'avoine.

Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.

1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !

Boissons = Tisanes, boissons végétales, lait fermenté Kéfir.

Attention aux céréales pour le Goûter :

Dans l'idéal mélangez plutôt :

- Des flocons d'avoines complètes BIO ou de seigle, de sarrasin ou d'orge dans une boisson végétale BIO ou lait Kefir.
- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).
- 2 Noix du Brésil.
- 5 Amandes.
- 8 Pistaches.
- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.

+ Une cuillère à soupe de graines de :

- Chia et/ou Psyllium.
- Courge.
- Sésame.
- Lin.
- Tournesol.

Si vous êtes accro aux sucres :
une cuillère à café
de miel de châtaignier ;-)

Ou un pudding de graines de lin à la cannelle. Ingrédients :
1/2 tasse de lait fermenté + 1 cuillère à soupe de graines
de lin + 1/2 cuillère à café de cannelle.

Attention,
trop
souvent
beaucoup
de raisins
secs dans
ces
mélanges !



Vidéo.9

200

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse
& Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



Salé

1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de Tempeh sur avocat.



GOÛTERS IDÉAUX (Végan)
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Salé



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Végétal avec →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Nourriture du Sportif :

- Alimentation Générale.
 - Aliments Avant l'effort.
 - Aliments Pendant l'effort.
 - Aliments Après l'effort.
- Faire face à l'Hypoglycémie.



La performance par l'alimentation avant l'effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir guide sur la diététique, page 240 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total.
Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protéines/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

1) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir pages 52 à 55 du « guide diététique ».

Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalier si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent :, cake diététique...

2) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

Avant de faire du sport, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait et 2 fruits.
2h avant	1 fromage blanc de campagne, 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

Barres de céréales gourmandes

Portion : 5 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps d'attente : 30 minutes

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines
- 20g de raisins secs
- 40g d'abricots secs
- 20g de noisettes
- 50g de figues séchées
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 70% de cacao)
- 40g de miel liquide (acacia)
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !



3) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges).

En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisé.

L-CARNITINE



Teneurs pour 100g

Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

Soja

- Tempeh 19.5 mg



QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

Que vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que

l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance.

« *Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme* », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « *Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course* », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

QUAND MANGER

Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger. Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides.

« *La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant, dit Shapiro. Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit.* »

Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.

Activité sportive et protéines pour une bonne santé

L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.

L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines laitières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnées de pain ou de céréales.



FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abîmés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

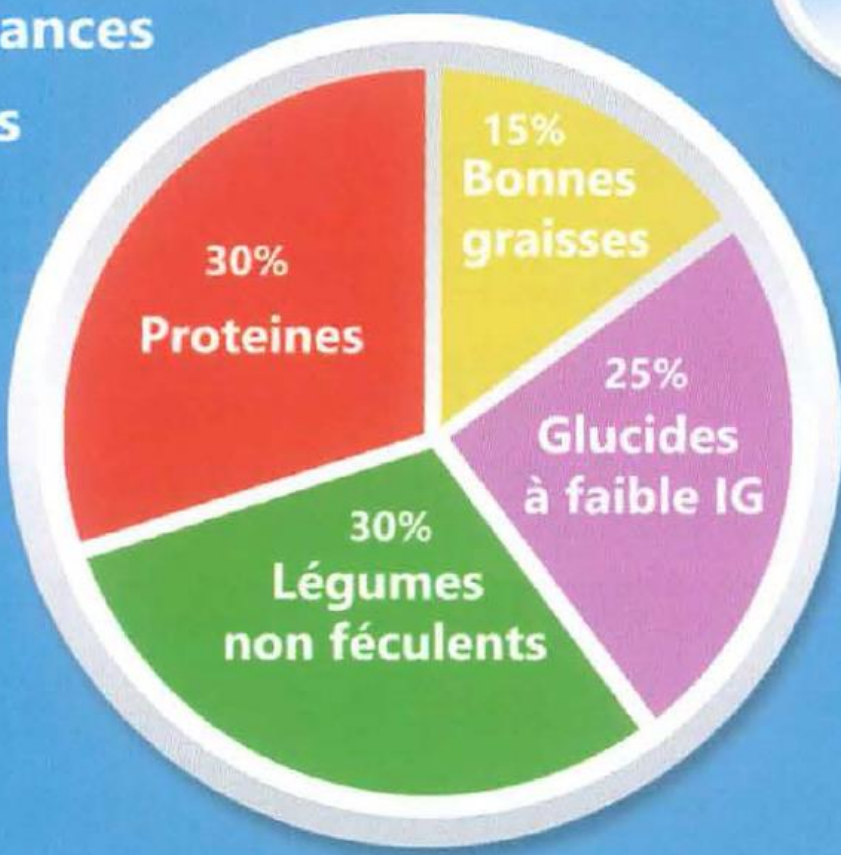
À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

En partenariat avec le



L'assiette idéale
prise de muscle et/ou
performances
sportives



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

15%

30%

25%

Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

Glucides

- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin
- . Galettes de sarrasin
- . Panais
- . Flocons d'avoine

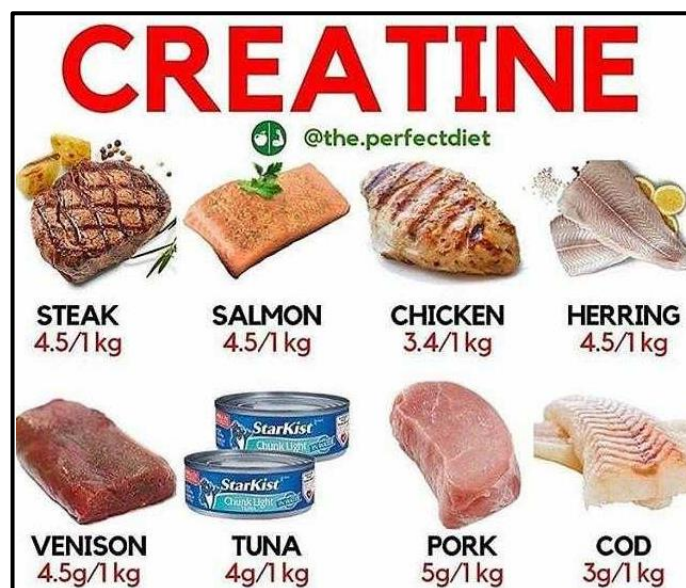
4) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, **elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires** qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



Les gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

Evitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, **les capacités de force s'en retrouvent augmentées.**

Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?

Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

Notre organisme puise dans les :

- Graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée, au-delà de 1 heure).



Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense).

Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

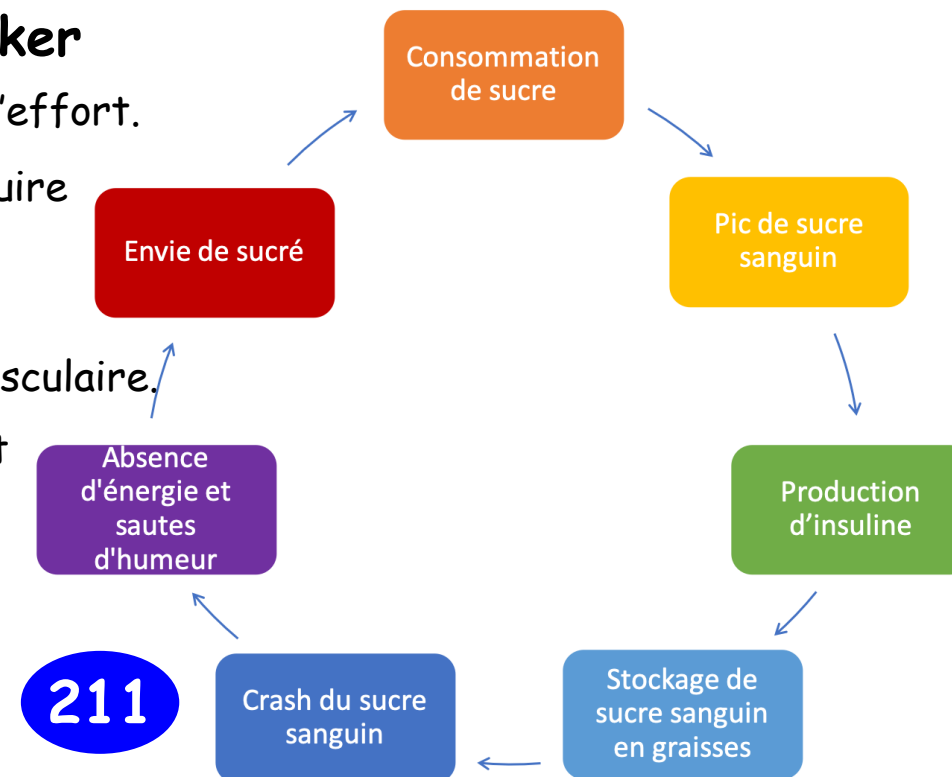
à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,
vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

➤ Si vous mesurez votre taux de glycémie au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.



211

Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.

❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves.**

Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ **Miel.**
- ✓ **Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).**
- ✓ **Fruit sec (figues, dattes, raisins).**



Les boissons & gels pendant l'effort :

Pour éviter les amalgames :

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéines, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



Gels énergétiques du sportif « faits maison » :

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

Ingrédients pour 4 gels de 25 g :

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

30 g de sirop d'agave.

40 ml de jus d'orange.

30 g de miel.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.

Gel énergétique red

40 ml de jus de tomate.

20 g de sirop d'érable.

20 g de mélasse.

20 g de confiture de fraises.

2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.

1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

40 ml de thé vert.

20 g de sirop de bouleau.

20 g de sirop de riz.

20 g de marmelade d'oranges.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.



Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.

Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

LE + NUTRITION :

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort.

Il faut toujours l'associer à de l'eau.


BOISSONS de l'effort :

- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figes.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

Après les efforts,

il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- **1 fruit riche en sucre** (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- **Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre** (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Si hypoglycémie plus avancée :

Ils sont de bien meilleure qualité que le sucre blanc :

N°1 = Le sucre de coco biologique : Par contre il est aussi calorique que le sucre blanc. Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier. C'est l'édulcorant préféré des adeptes de la cuisine, car il s'accommode parfaitement à la cuisson. Malgré son goût caramélisé, son **indice glycémique est seulement de 35** et il remplace facilement le sucre dans les recettes de desserts (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre raffiné). Il est également **riche en minéraux**, ce qui le rend nutritionnellement supérieur au sucre de canne par exemple.

N°2 = Le sucre complet ou Rapadura ou Muscovado : Aussi calorique que le sucre blanc, il est plus **riche en protéines, minéraux** tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B : il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important. Le sucre roux est une variante de sucre complet. Par contre **indice glycémique de 68, autant que le sucre blanc**.

N°3 = Le sirop d'agave. Il est presque aussi calorique que le sucre blanc et provient d'une plante exotique cultivée au Mexique. Pour la transformer en sirop, la plante est chauffée pendant de longues heures ce qui **fait grimper son Index glycémique à 20**. Très concentré en glucose & 70% de fructose, le sirop d'agave pourrait avoir les mêmes travers que le sucre blanc.

Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoines.

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- **Soda sucré** (surtout pas light).
- **1 fruit riche en sucre** (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et **un morceau de pain** + s'il le faut, **3 à 4 carrés de sucre**.

L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

A quels moments ?

- *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*
 - Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
 - Les protéines : lait, boisson protéinée.
 - Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.
- A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).
- Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
 - Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
 - Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
 - Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

YUKA, NUTRI-SCORE & NOVA, 3 indicateurs nutritionnels :

NUTRI-SCORE : Il évalue les aliments selon leur composition nutritionnelle.

- Il valorise les fibres, protéines et les fruits et légumes,
- Il pénalise les apports en calories, graisses saturées, sucres et sel.

Il donne une note de A à E, A étant la meilleure.

Exemples

- A : une compote de fruits sans sucres, un cassoulet.
- B : une préparation de riz et paëlla.
- C : une choucroute garnie.
- D : de l'emmental.
- E : un soda sucré.



Points forts :

Par exemple, des biscuits fabriqués avec des huiles de colza ou de tournesol sont mieux notés que d'autres similaires mais fabriqués à l'huile de palme et de colza.

Points discutables :

Il ne tient pas compte des doses utilisées ni si le produit est BIO. Les analyses sont basées sur 100 g de produit. Mais on ne consomme pas par exemple, 100 g d'huile dans un plat. L'apport réel en matières grasses et énergie est donc ici surestimée et ne correspond pas aux bénéfices du produit consommé en pratique, classé C pour 10 g d'huile d'olive par exemple.



On ne peut pas savoir si on a affaire à de vrais aliments ou ultra transformés.

Il ne fait pas la différence entre sucres ajoutés et sucres des fruits

Or ces deux sources ont des effets opposés. Certes, le Nutri-Score donne la note A aux fruits grâce au critère « apport en fruits » ; et un produit avec beaucoup de sucres ajoutés aura une note E. En revanche les purs jus de fruits auront des notes de C à E. Or, même s'ils sont moins favorables que les fruits entiers, ils peuvent apporter des nutriments protecteurs et être, en quantités modérées, bons pour la santé. On remarquera que le jus de raisin est noté E avec le Nutri-Score et 4 avec le système NOVA.

Le Nutri-Score ne permet pas de faire la différence entre les jus de fruits et les sodas.

Beaucoup de fromages sont classés D, et sont pourtant des sources importantes de calcium. Avec d'autres aliments (fruits et légumes), en bonnes quantités, ils contribuent à un bon équilibre alimentaire. Ils sont classés au même niveau que certaines charcuteries ce qui laisse penser que leur valeur nutritionnelle est comparable, mais ce n'est pas le cas.



Les édulcorants

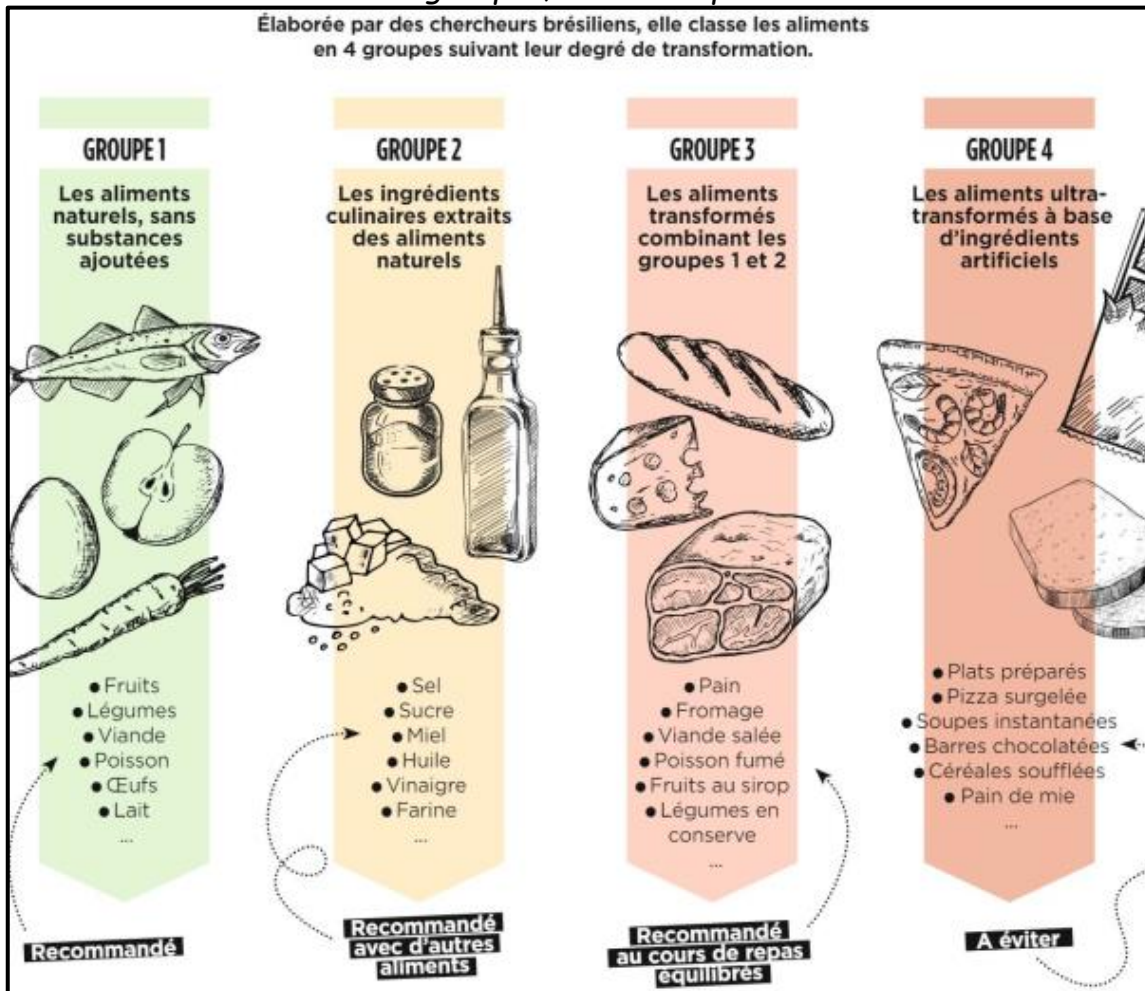
Ils permettent d'avoir le goût sucré avec très peu de calories. Mais leurs effets sur la santé sont débattus aujourd'hui, sur les maladies cardiovasculaires notamment. Pour cette raison encourager la consommation des boissons édulcorées avec une note B pose question.

Le système NOVA



Il tient compte du niveau de transformation industrielle des aliments. En effet, « l'intégrité » d'un aliment (l'aliment « entier ») est importante en raison de l'équilibre des composants naturels entre eux, qui interagissent pour apporter ses bénéfices. Les ajouts de sucre, sel et graisses sont pénalisés, de même que ceux d'additifs, colorants et auxiliaires technologiques, qui pourraient avoir eux aussi un effet défavorable sur la santé.

Il classe les aliments en 4 groupes, le 1 étant plus favorable.



Comment repérer les aliments transformés :

- 1) Attention aux ingrédients inconnus (amidon modifié, graisse hydrogénée, etc)
- 2) Se méfier des ingrédients dont la quantité n'est pas précisée (pourcentages ou grammes).
- 3) Fuir les additifs car souvent responsables des ballonnements, perméabilité des intestins...
- 4) Choisir des aliments avec 5 composants maximum.
- 5) Eviter les aliments qui croustillent

C'est quoi un Aliment Ultra Transformé (AUT) ?

Parmi les techniques de transformation industrielle, on compte le fractionnement d'aliments complets en différents composés, la modification chimique de ces composés, l'assemblage de composés non modifiés avec des composés modifiés via de l'extrusion, de la mouture ou de la pré-friture, l'ajout d'additifs et d'agents cosmétiques et économiques (ACE) destinés à rendre le produit final plus attractif... Le produit ultra-transformé ainsi obtenu est ensuite le plus souvent emballé dans des matériaux synthétiques (plastiques).

Un produit ultra-transformé contient souvent du sucre, du sel, des acides gras ajoutés, le plus souvent combinés mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas dans sa cuisine comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines, des ACE et des additifs (arômes artificiels, émulsifiants, colorants, édulcorants, épaississants, gélifiants, conservateurs, etc.).

Points forts :

C'est le groupe 4, « aliments ultra-transformés », qui retiendra l'attention car une prise élevée de cette catégorie est associée à différents problèmes de santé, selon différentes études, assez nombreuses.

Points discutables :

Les recettes avec beaucoup d'ingrédients sont rapidement mal notées, même quand il y a peu d'additifs ou sucres ajoutés, comme les recettes d'émietté de maquereau ou un cassoulet noté 4. Idem pour une compote multi-fruits, qui par ailleurs est cotée A au Nutri-Score. Le beurre est classé dans le groupe 2, alors qu'une prise élevée est défavorable à la santé.

En conclusion : Le système NOVA est indicatif de qualité-santé des aliments, mais pourrait être affiné selon la qualité des ingrédients d'une recette.

L'application YUKA

La note est basée sur :

- Le Nutri-Score à 60%.
- La présence d'additifs pour 30% (selon une estimation propre à ses promoteurs) « chaque additif se voit affecter un niveau de risque : sans risque (pastille verte), risque limité (pastille jaune), risque modéré (pastille orange), risque élevé (pastille rouge). »
- 10% pour une dimension « bio ».



Points forts :

Classification et comparaison de produits de même catégorie. Identification de déséquilibres nutritionnels.

Points discutables : Ceux cités en début de sujet sur le Nutri-Score sur lequel il se base.

L'application SIGA

ou SCANUP

SIGA est inspiré de NOVA avec 7 sous-groupes

Il prend en compte :

- Les additifs.
- Le sucre.
- Et le gras.



SCANUP
= Nutri-score + SIGA



Différentes qualités de transformation des ingrédients

MUTs
Marqueurs d'ultra-transformation

VRAIS INGRÉDIENTS
(peu transformés)

Extractions & Arômes naturels, Arômes de synthèse

Extractions aromatiques (hydrolats, macérats ou huiles essentielles)
Fruits (morceaux, préparation, purée)

Amidons modifiés
Carraghénane (E407)
Gomme de guar (E412)

(Il n'est pas nécessaire d'ajouter encore d'agents de texture pour l'apprécier) Mais pour un yaourt plus épais : enrichir avec des matières sèches lait en poudre ou encore de la crème.

Point discutable : Les 2 travaillent avec les marques ce qui peut poser la question sur leur indépendance !

Tous les éléments ci-dessus ont été rapportés par une étude de Open Food Facts en septembre 2019.

Je vais y apporter plusieurs importantes contradictions supplémentaires !

Nous allons déchiffrer l'étiquette d'un produit alimentaire : Une galette de riz Bio.



YUKA = 100% (produit excellent)



NOVA = 4 (Mauvais produit car ultra-transformé)

NUTRI-SCORE = A (produit excellent)

Galette Riz Complet
Bjorg

100/100
Excellent

Qualités	pour 100g
Bio Produit naturel	✓
Protéines Excellente quantité	8 g >
Fibres Quelques fibres	3,3 g >
Graisses saturées Peu de graisses sat.	0,5 g >
Sucre Peu de sucre	0,5 g >

Pour résumer, chez YUKA & NUTRI-SCORE = excellent. // chez NOVA = très mauvais.

Pour retrouver la ligne beaucoup de femmes mangent ce genre de produit...
On pense que c'est un produit de régime (confirmé en plus par Yuka & Nutri-Score qui notent « excellent ») puisque quasiment pas de sucre & pas de gras !!! Mais...

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
Pour 2 galettes soit environ 20 g :	
Énergie	339 kJ / 80 kcal
Matières grasses	0,7 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	16,4 g
dont sucres	0,1 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,06 g
Pour 100 g :	
Énergie	1687 kJ / 398 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	82,2 g
dont sucres	0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,30 g

Ce sachet contient environ 12 galettes.

Mais la valeur qui pose un problème ici ce sont les hydrates de carbones (appelés aussi glucides). Car il y a les bons et les mauvais glucides (82,2g) et on peut difficilement savoir si on est dans tel ou tel cas.

Lorsqu'un aliment est fabriqué par l'homme et hyper chauffés, les hydrates de carbones (ou glucides) deviennent de très mauvaises qualités ! Dans le cas de ces galettes, le riz est tellement chauffé qu'il finit en purée. Un produit ultra transformé est très calorique.

A savoir que l'Index Glycémique est également très élevé puisque de **85**.

Pour résumer, un produit considéré comme diététique doit comporter (pour 100g) en gros :

- Moins de 4g de sucre.
 - Moins de 3g de gras saturés.
 - Moins de 50% de Glucides s'ils sont raffinés et hyperchauffés (Chips, Pétales de maïs, etc...)
- Le côté croustillant d'un aliment donne une indication sur les produits ultra-chauffés.

Mais ça n'est pas aussi simple au niveau des Calories d'un produit !!!

Une calorie de pure sucre est beaucoup moins « qualitative » qu'une calorie de lipide chargée en acide gras insaturé ou polyinsaturé !

En excès, les calories de sucre vont se localiser facilement en graisse corporelle (plutôt viscérale), alors que les bons lipides vont davantage être utilisés comme source d'énergie à moyen terme.

Exemples :

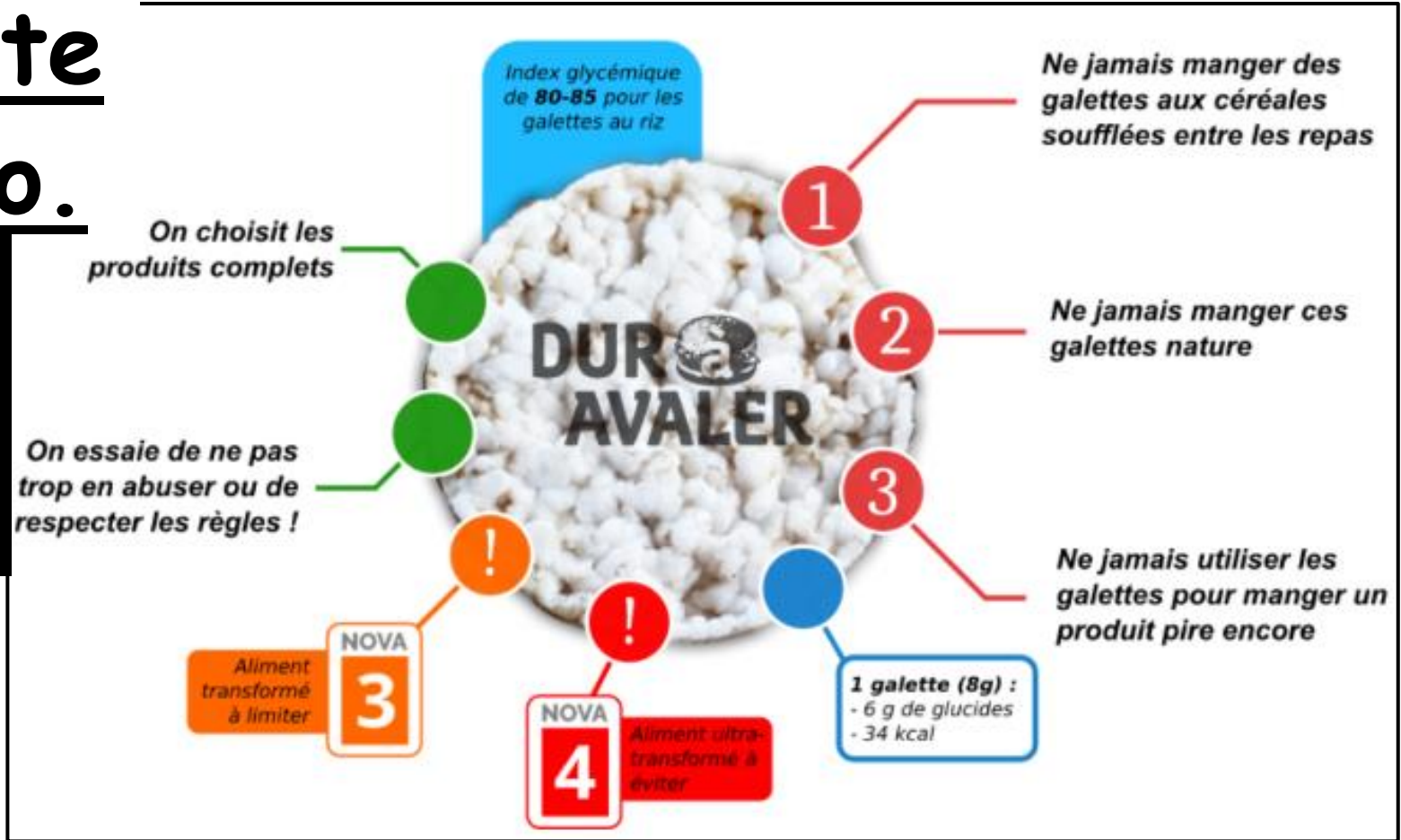
- L'huile d'olive est proche de 4000 kJ mais on ne va pas en avaler beaucoup et ce sont de bons gras.
- Les amandes sont à 2500 kJ, 3,5g en sucres rapides, 2,5g en saturé (mauvais gras) mais 10g en bons gras. Donc produit qualitatif mais calorique.
- Le saumon pareil, 1000 kJ mais de bons gras, etc.

Une galette de Riz Bio.

NOVA
est un meilleur
indicateur !



Téléchargez
l'application
SIGA !



Avec YUKA & NUTRI-SCORE,
surveillez les glucides !

À supprimer les Galettes de riz ou de maïs



12) Pour trouver facilement vos recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez !

<http://www.quecuisiner.fr> pour trouver vos recettes :

- Vous entrez la liste des ingrédients qui vous plairaient de cuisiner. Ceux dont vous disposez dans votre frigo et vos placards !
- Ce site vous liste alors toutes les recettes possibles en fonction des critères de qualité, de difficulté ou de temps que vous aurez renseigné.

The screenshot shows the website's search interface. At the top, there's a header with a chef character and the site name 'quecuisiner.fr'. Below the header, there's a navigation menu on the left with options like 'Accueil', 'Recherche simple', 'Recherche complexe', etc. The main content area is titled 'RECHERCHE COMPLEXE' and contains a form with the following fields:

- 'J'ai des critères de qualité': (checked)
- 'J'ai des critères de difficulté': (unchecked)
- 'J'ai des critères de temps': (unchecked)
- 'Minimum de qualité requis': 5 (dropdown)
- 'Difficulté maximum': 1 (dropdown)
- 'Temps maximum': [] minutes (input field)
- 'Nombre de personnes': 1 (dropdown)

Below the form, there's a large illustration of a kitchen scene with a chef, a refrigerator, and various ingredients like a banana, carrots, tomatoes, and fish. The word 'Instructions' is visible at the bottom of this illustration.

Frigo Magic

L'APPLI ANTIGASPILLAGE ALIMENTAIRE

Frigo Magic, c'est plus de 2 millions d'utilisateurs dans le monde. L'application permet de cuisiner en fonction des ingrédients que vous avez déjà dans votre frigo. En plus de proposer des recettes, **Frigo Magic** se positionne comme une application qui permet de faire avec ce que l'on a chez soi pour éviter le gaspillage alimentaire. Ce qui permet de gagner du temps et de faire des économies. Vous ne jetterez plus de denrées périmées puisque **Frigo Magic** vous aide à ajuster vos recettes, à planifier votre semaine, et à créer votre liste de courses. L'application, qui adore les émoticônes, propose aussi de découvrir les saisonnalités et des astuces variées autour des produits et de la cuisine. Vous deviendrez un cuisinier cool et responsable!

- Des recettes qui s'adaptent à votre frigo
- Appli gratuite
- Site Web : <https://www.frigomagic.com/fr/>

The screenshot shows the Frigo Magic mobile application interface. It features a search bar at the top with the text 'Quel(s) ingrédient(s) veux-tu cuisiner ?'. Below the search bar, there's a list of filters for dietary preferences: 'Végétarien', 'Végétalien', 'Pesco-Végétarien', 'Sans porc', 'Sans gluten', and 'Sans lactose'. To the right, there's a list of recipe suggestions with images and titles like 'Gaspacho de carottes', 'Légumes Grillés aigre doux', 'Pesto de faros', 'Poulet Bland', and 'Pâte à tartiner végan'.