

Concilier Alimentation & Transition Écologique

(Màj le 25-10-24)

Aliments du Futur pour →

- **Soutenir la transition Écologique**, par obligation :
Alimentation durable.
- **Notre Santé**, par nécessité :
*Dans le monde,
de plus en plus de prédiabètes
et maladies cardiovasculaires.*

*Tout en préservant notre planète,
comment choisir ses aliments
pour que manger
ne soit pas qu'une question de santé,
mais reste aussi un plaisir ! 😊*



Notre planète a ses limites, défendons la seule maison que nous partageons...



I) Soutenir la Transition Écologique

Préambule	2
1. État des lieux et situation à venir	7
2. Les Viandes, responsables à quelle hauteur ?	7
3. Un changement des modes de consommations s'impose	9
4. Quelles habitudes alimentaires	11
4.1. Pour notre Santé	11
4.2 Pour perdre de la masse grasse	15
5. Conseils de consommation alimentaire (Santé & Écologie)	27
6. Circuits courts, Fruits & Légumes	30
7. Agriculture du futur	31
8. Supers-Aliments & Autres	32
8.1. Supers-Aliments	32
8.2. Aliments-Médicaments	34
8.3. Lactofermentation des Légumes	38

II) Les Aliments du Futur, déjà là

1. Pour les Insectes	40
2. Le poisson et viande de synthèse	43
3. Certains Féculents + Graines & Oléagineux	44
3.1. Les Légumineuses	44
3.2. Céréales	48
3.3. Graines & Oléagineux	52
4. Les Algues, la solution marine	62
5. Des aliments non périssables	66
6. Lait artificiel et Lactofermentation de Kéfir	66
7. Les Aliments Lyophilisés	68
8. Aujourd'hui, efforts insuffisants sur divers produits	68
Smoothies + Laites + Indice Glycémique + Plastiques + Pain industriel	

I) Soutenir la transition écologique

Préambule :

Mieux manger, pour soi et pour la planète

Les apports de l'écologie de la nutrition :

De nos jours, le "développement durable" est défini comme un développement assurant la satisfaction des besoins des générations actuelles sans compromettre ceux des générations futures. Vous connaissez sans doute la diète méditerranéenne, mais avez-vous déjà entendu parler du "régime alimentaire planétaire" ? Il s'agit de nourrir sainement les dix milliards de personnes qui peupleront la Terre en 2050, tout en limitant l'impact environnemental.

Basée sur une augmentation de la consommation d'aliments sains et une diminution de la consommation d'aliments malsains, notre alimentation peut contribuer à ralentir le processus de changement climatique. Et ce qui est le plus sain pour la planète l'est aussi pour l'homme. *L'alimentation façonne nos vies. Nous ne sommes peut-être pas conscients de son influence, mais elle est partout : même dans les parties de notre cerveau qui ne cessent de s'interroger sur le sens de la vie.*

Aujourd'hui, la nutrition en tant que discipline scientifique se limite principalement à l'étude des conséquences des aliments sur la santé et leurs effets physiologiques et toxicologiques (diversité des aliments, santé du microbiote, etc.). Pourtant notre façon de nous nourrir impacte également l'environnement (climat, biodiversité) ou même le problème de la faim dans le monde (*). En conséquence, débutent des répercussions sociales, sanitaires (maladies chroniques non transmissibles et maladies infectieuses) et économiques considérables.

Un système à bout de souffle → 80% de la surface agricole nécessaire à nourrir la population française est dédiée à la production de viande et de produits laitiers.

Une des voies les plus efficaces pour atteindre les impératifs d'écologie de la nutrition, assurant une alimentation bénéfique pour la santé et "durable", est l'adoption d'un **mode de vie végétarien**. Avantages écologiques et sociaux :

- En moyenne, l'espace requis pour la production de protéines animales est 10 fois supérieur à celui requis pour la production de protéines végétales, conduisant à une déforestation massive. 40% de la production mondiale de céréales sert à nourrir les animaux d'élevage. (*) Si ces céréales étaient utilisées pour nourrir directement des êtres humains, cela suffirait amplement à nourrir l'ensemble des personnes sous-alimentées de la planète
- La consommation d'aliments d'origine animale est responsable du gaspillage : la production de ces aliments exige des ressources considérables en énergie et en eau, du surpâturage et de la surpêche.

Cette écologie des systèmes alimentaires conduit ainsi à concevoir conjointement :

- Des systèmes agricoles reposant sur la santé du sol et des écosystèmes, en promouvant la diversité des espèces et des associations cultures et élevages, et des pratiques moins nuisibles à la biodiversité en termes de travail du sol, protection des cultures, gestion de l'eau.
- Une alimentation équilibrée basée sur les repères nutritionnels et favorisant un microbiote intestinal diversifié. Une assiette plus végétalisée, plus variée, contenant moins de résidus de pesticides et d'aliments ultra-transformés.

Un préalable au mode Végétarien, essayez d'abord le FLEXITARIEN (voir page 28)

Ni végétarien, ni carnivore, le flexitarien est le produit d'un nouveau mode de consommation alimentaire qui consiste à **manger moins de viande et à choisir des produits de saison plus qualitatifs**. Ce régime alimentaire permet de couvrir ses besoins nutritionnels, tout en limitant son empreinte carbone.

Mais comment faire des choix éclairés et faire bouger les choses, même à petite échelle ? Et sans trouver son porte-monnaie ?

Dans l'assiette, cela signifie :

1. **Moins de viande** (et pour la viande rouge une seule fois par semaine).
2. **Moins de poisson** (2 repas max par semaine).
3. **Plus de légumes cultivés proches de chez nous et de saison**.
4. **Plus de légumineuses et de céréales complètes** (à chaque fois que je supprime les produits dérivés des animaux : viande, poisson, lait, œufs). Du riz complet bio du magasin en vrac ou le quinoa belge par exemple.
5. **Moins de produits transformés et farines raffinées** au profit de farines complètes ou mieux, intégrales : on cuisine soi-même pour être sûrs de ce que l'on met dans ses plats ; le pain complet au levain de l'artisan boulanger.
6. **Plus de labels**.

Et dans nos gestes de tous les jours :

7. Boire de l'eau du **robinet** plutôt que de l'eau en bouteille.
8. Acheter une **gourde en acier inoxydable** et l'emporter partout avec soi.

Philips :
Thermos à UV.

0,59 litre.

Prix = 65€.



LARQ :

Thermos à UV.

0,95 litre.

Prix = 109€.



9. Faire un potager si on a un jardin. Sur le balcon ou dans la cuisine. **cultiver** ses plantes aromatiques (en plus, c'est joli dans la cuisine !).
10. Favoriser ses achats en **vrac**. Pour être sûr d'éliminer les teignes → congélateur pour 8h.
11. Faire ses courses avec ses contenants : **filets** en tissu, bocaux en verre, sacs à pain, boîtes hermétiques, etc.
12. Soutenir l'économie locale et diminuer son empreinte carbone en faisant ses courses au maximum chez les **producteurs locaux** (maraichers, fromagers, poissonniers, bouchers, marchés de producteurs locaux, etc.).
13. Faire le **tri de ses déchets** organiques et réaliser un compost ou motiver sa ville à organiser un ramassage.
14. Favoriser le **verre** au plastique (pour la planète mais aussi pour la santé !). Etc...



L'agriculture :

- Représente près de 30% des émissions de gaz à effet de serre mondiales.
- Les pesticides et engrais sont responsables de nombreuses pollutions et affectent les écosystèmes.



Mais au juste, quels sont les pires aliments en termes environnementaux ?

1 - Le sucre : la pire culture en termes environnementaux ?

- Utilisation intensive d'eau et de pesticide.
- Érosion des sols de la betterave à sucre et la culture de la canne à sucre (perte de 40% des sols en carbone organique, carbone qui se retrouve dans l'atmosphère et contribue au réchauffement climatique !)

2 - Le chocolat : un fort impact environnemental

- Il faut 2400 litres d'eau pour faire 100 g de chocolat.
- Déforestation : Côte d'Ivoire, Ghana, Indonésie.
- Dizaines de transformations : fermentation, torréfaction, broyage, ajout de lait, de graisses végétales, de sucre ou de lécithine de soja et autres texturants.

La solution ? Éviter les chocolats industriels et se tourner vers les vrais artisans du chocolat, ou les marques avec la mention « équitable & Bio »

3 - Le café conventionnel : quel impact sur la planète ?

Le café, c'est un peu la même histoire que le chocolat.

4 - La viande industrielle : la pire empreinte carbone

La viande, on va en parler en page 7 →

5 - L'huile de palme :

- Déforestation, érosion des sols, empreinte carbone.

6 - Le soja : est-ce vraiment bon pour la planète ?

- Déforestation.
- Utilisation de processus industriels lourds, de quantités importantes de solvants chimiques comme l'hexane, qui peuvent contribuer à des pollutions locales et produisent des gaz à effet de serre.

7 - L'eau minérale : l'impact environnemental des bouteilles en plastique

- Il faut 3 litres d'eau pour produire une bouteille d'eau 1 litre...
- Mais aussi environ 33 cl de pétrole ! On brûle chaque année 17 millions de barils de pétrole (l'équivalent de la consommation annuelle d'essence d'un million de voitures...)
- 80% des bouteilles en plastiques vendues dans le monde ne sont pas recyclées et contribuent à la pollution des milieux naturels et notamment de l'océan.

8 - Nos poissons préférés : comment la surpêche détruit l'océan ?

- Il faut 3 kg de poissons sauvages ou de protéines animales pour faire 1 kg de saumon d'élevage.
- Les antibiotiques et produits chimiques utilisés dans la production se répandent dans l'eau et contaminent la biodiversité alentour.
- Le thon rouge en voie de disparition. Et pleins d'autres...

9 - Le riz (et certaines céréales populaires)

- Il faut 3400 litres d'eau pour faire pousser 1 kg de riz.
- Les rizières rejettent du méthane, ce qui en fait le plus gros producteur de méthane d'origine humaine dans le monde, devant la production de bétail.
- Les céréales comme le **maïs** génétiquement modifiées, dangereuses sur la biodiversité végétale et sur les pollinisateurs mais ne sont pas encore connus correctement.

10 - Certains fruits et légumes

- 1200 litres d'eau pour 1 kg de Pêches.
- 800 litres pour 1 kg de Bananes.
- 1600 pour les Mangues.
- 3000 pour les Dattes.
- Les Fraises nécessitent le combo eau, pesticides, fertilisants et engrais
- En revanche si on cherche des fruits écolo, on peut se tourner vers les pommes, les poires ou encore les oranges (en saison), car ils nécessitent beaucoup moins d'intrants.
- Meilleur légume sec, les lentilles car denses en nutriments et peu gourmands en eau.

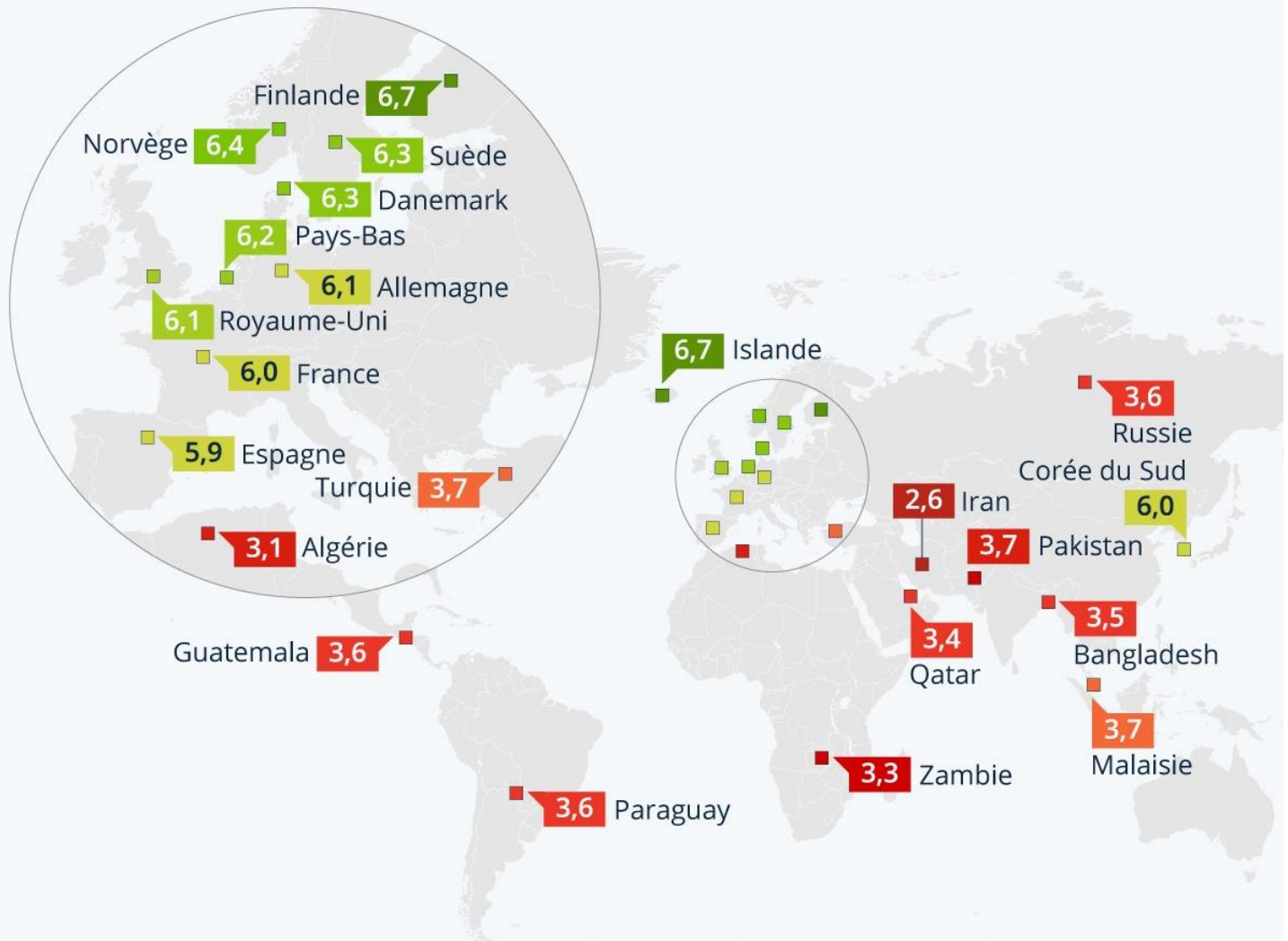
Les labels en soutien au développement durable :



Le label **Demeter** est l'un des plus exigeants au monde : régénération des sols, développement de la biodiversité, soin du végétal, respect animal, ...

La France parmi les mieux préparés à un avenir vert

Classement des pays les plus et les moins aptes à évoluer vers un avenir durable et à faible émission de CO2 (2023)



* Score de 10 = meilleure performance. Indice basé sur : émissions de carbone, transition énergétique, société verte, innovations propres et politique climatique. 76 pays étudiés.

Source : MIT Technology Review Insights



statista

L'Islande, qui occupe la première place est l'un des deux pays européens qui produit plus d'électricité à partir de sources renouvelables qu'il n'en consomme.

Le Royaume-Uni a fait un bond en avant en passant de la 17e à la 4e place en un an, a fortement investi dans les énergies propres.

La France est le 7^{ème} pays le mieux préparé à un avenir durable.

1. État des lieux et situation à venir :

En 2050 nous compterons 10 milliards d'habitants contre 8 aujourd'hui.

Avec le réchauffement climatique et la multiplication des crises géopolitiques, la sécurité alimentaire devient un enjeu majeur.

Nos méthodes de productions alimentaires ne sont plus viables, ni pour l'Homme ni pour la Planète.

On produit en effet 97% de notre

alimentation sur 30% de l'espace : les terres saturées entraînent le recours à l'intensif qui n'est aujourd'hui plus une solution.

L'Alimentation durable devient une nécessité !

C'est quoi ? C'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante (préservation des ressources naturelles), aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement (à la réduction des émissions de gaz à effet de serre et à la promotion d'une agriculture équitable et éthique), en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire :

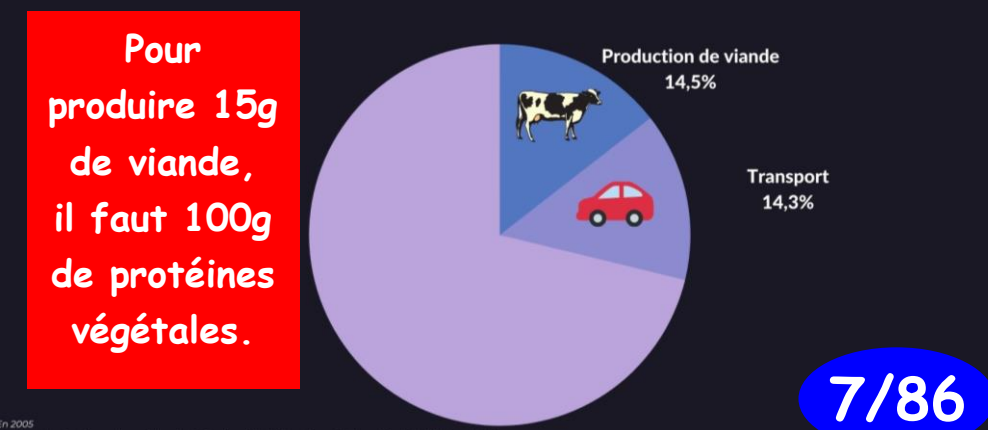
1. Sélection des Aliments : Privilégier les produits locaux, de saison, et biologiques réduit l'empreinte écologique liée au transport, à la conservation, et à l'utilisation de pesticides.
2. Production Alimentaire : Soutenir les méthodes agricoles durables, comme l'agriculture biologique et la permaculture, qui préservent la biodiversité et améliorent la qualité des sols.
3. Consommation Responsable : Réduire le gaspillage alimentaire, adopter une alimentation à base de plantes, et acheter des produits issus du commerce équitable.

2. Les Viandes, responsables à quelles hauteurs ?

75% de la nourriture mondiale provient de seulement **5 espèces animales & 12 de plantes.**

Alors que les ressources naturelles de la terre s'épuisent, l'industrie agroalimentaire est de nos jours responsable de plus de 30 % des émissions de gaz à effet de serre. Et sur ces 30%, c'est la consommation de viande qui représente 78% de ces 30%, sans compter l'eau potable :

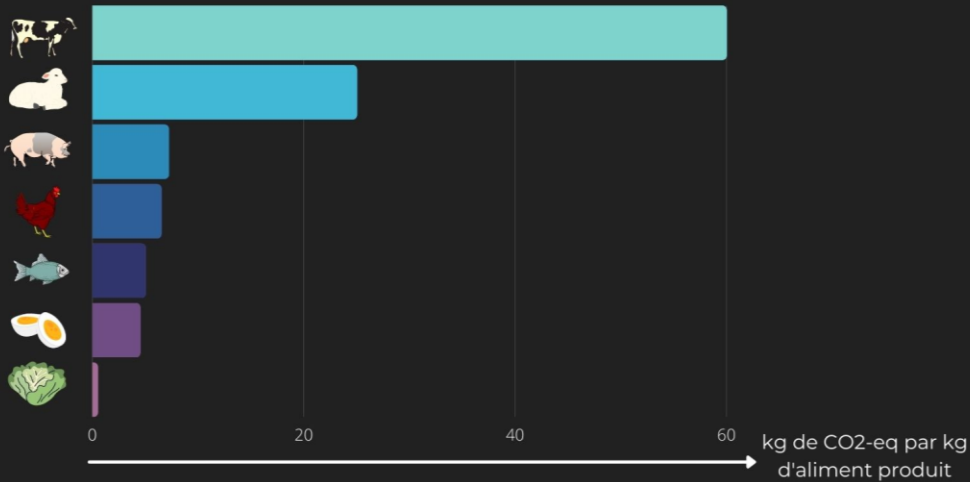
ÉMISSIONS MONDIALES DE GAZ À EFFET DE SERRE



- La viande accapare 83% des terres exploitées dans le monde, entraînant déforestation (l'élevage bovin est responsable de 90% de la déforestation en Amazonie)
- Elle épuise 70 % de l'eau potable (1kg de viande bovine nécessite 13 000 litres d'eau contre 500 pour 1kg de maïs).



Émissions de gaz à effet de serre associées à la production de 1 kg de nourriture



Dérèglement climatique : une menace sanitaire

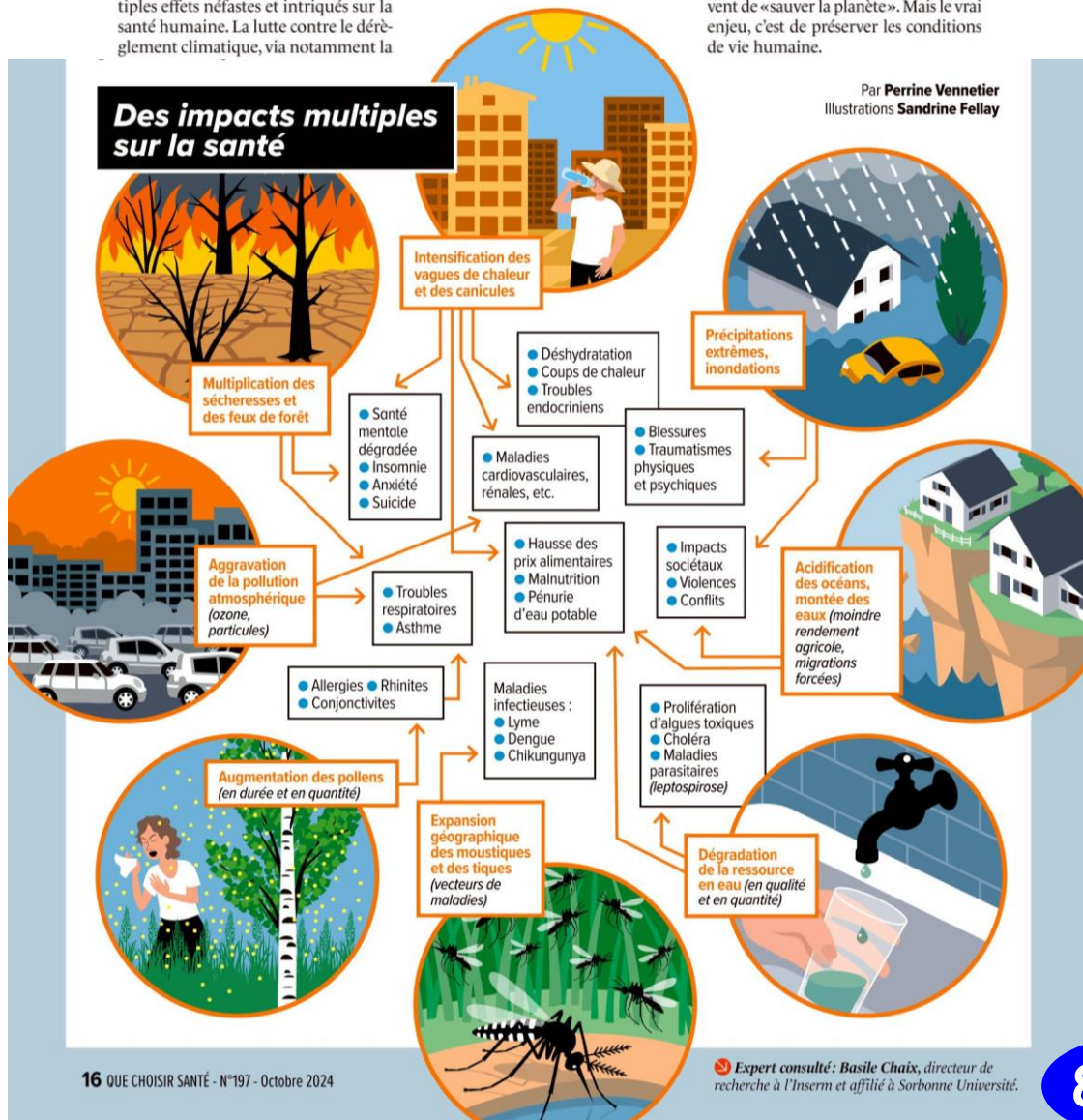
L'excès de mortalité lié aux canicules incarne sans doute l'impact sanitaire le plus évident du réchauffement global. Mais au-delà de cet effet direct, le changement climatique a de multiples effets néfastes et intriqués sur la santé humaine. La lutte contre le dérèglement climatique, via notamment la

réduction des émissions de gaz à effet de serre, est donc essentielle. À long terme, elle vise à minimiser les dommages sanitaires en empêchant l'aggravation du réchauffement. À plus court

terme, des mesures comme le recours à des modes de transport moins émetteurs (marche, vélo) ont un effet positif immédiat, sur la santé cardiovasculaire et mentale par exemple. On parle souvent de «sauver la planète». Mais le vrai enjeu, c'est de préserver les conditions de vie humaine.

Par **Perrine Vennetier**
Illustrations **Sandrine Fellay**

Des impacts multiples sur la santé



3. Un changement des modes de consommations s'impose :

Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), la consommation de viande devrait doubler d'ici 2050. Et ce, alors que la production de viande est déjà proche de son maximum. Comment résoudre ce problème ?

« Les vaches sont très inefficaces ». Leur taux de bioconversion est estimé à 15 %. Autrement dit, pour produire 15 g de viande, il faut 100 g de protéines végétales. La seule manière de produire de la viande de façon durable consisterait à augmenter ce taux. Il est donc indispensable, pour espérer tendre vers une alimentation non seulement durable, mais aussi saine, d'améliorer l'information et l'éducation afin de susciter un débat éclairé sur le sujet, crucial, de la consommation de viande et la santé des individus. Or, une large majorité des individus ignore ou refuse encore d'accepter ces conclusions.

En résumé, l'Impact Environnemental de nos choix Alimentaires :

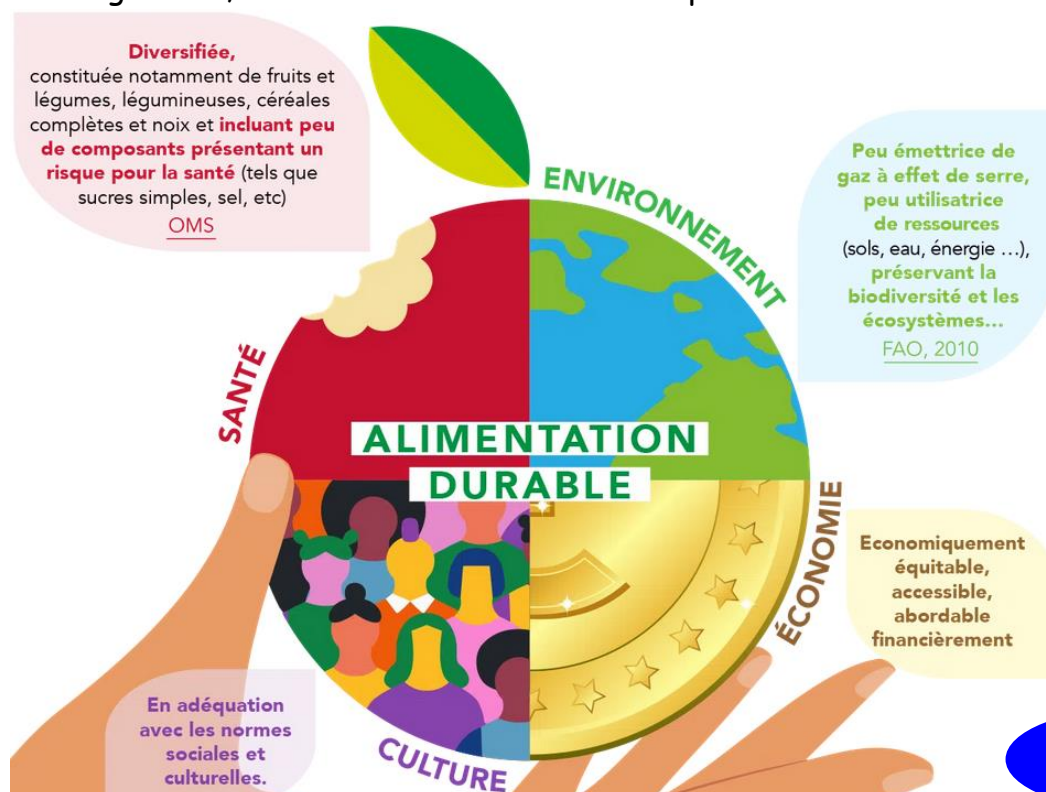
Les choix alimentaires ont un impact direct sur notre environnement. Voici quelques exemples concrets de la manière dont une alimentation durable peut faire la différence :

1. Réduction des Émissions de Gaz à Effet de Serre : L'élevage industriel est responsable d'une part importante des émissions de méthane, un puissant gaz à effet de serre. Réduire la consommation de viande et de produits d'origine animale favorise la diminution de ces émissions.
2. Préservation de l'Eau : La production de viande, en particulier de bœuf, consomme une quantité d'eau beaucoup plus importante que la production de légumes ou de céréales. En choisissant des alternatives végétales, nous contribuons à la conservation des ressources en eau.
3. Conservation des Sols : Les méthodes agricoles durables, comme la rotation des cultures et l'agroforesterie, améliorent la fertilité des sols et préviennent l'érosion. Cela contraste avec les pratiques agricoles intensives qui épuisent et dégradent les sols.

Les Bénéfices de l'Alimentation Durable

Adopter une alimentation durable présente de nombreux avantages pour **notre santé, notre bien-être et notre environnement** :

1. Amélioration de la Santé : Les aliments biologiques et de saison sont souvent plus riches en nutriments et en antioxydants. Une alimentation riche en produits frais et naturels peut réduire le risque de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.
2. Bien-être Mental : Faire des choix alimentaires éthiques et durables peut améliorer notre sentiment de bien-être en sachant que nous contribuons positivement à la protection de notre planète et au soutien des agriculteurs locaux.
3. Soutien à l'Économie Locale : En achetant local, nous soutenons les petits producteurs et les communautés agricoles, favorisant ainsi une économie plus résiliente et durable.



4. Quelles habitudes alimentaires pour notre santé et perdre de la masse grasse ?

Dans notre société moderne, il est facile de tomber dans le piège des aliments transformés, riches en sucres et en graisses saturées. Très loin des repas que faisaient mijoter nos grands-parents (à basse température et donc, de préservation des nutriments), malheureusement les repas rapides, les snacks industriels, et les aliments sucrés sont souvent nos compagnons quotidiens.

4.1) Pour notre santé :

Moins de produits transformés donc moins d'emballages → possibilité d'acheter des produits bruts en vrac (céréales, oléagineux, graines, etc...)

NOVA pour repérer les aliments ultra transformés & l'application **OpenFoodFacts** !

OpenFoodFacts = Nutri-Score + NOVA + Emprunte Carbone



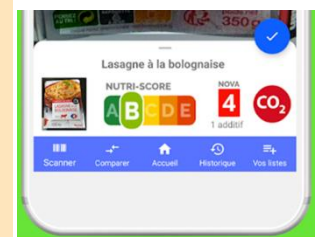
Evitez les pâtes & le riz blanc + limitez tout ce qui est fabriqué avec de la farine blanche, du riz blanc, du maïs et des pommes de terre car Indice Glycémique élevé !!!

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

COMMENT REPÉRER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS?

BON PLAN La grille de classification Nova **1 2 3 4** établie selon le degré de transformation

Groupe	Description	Caractéristiques
Groupe 1	Les aliments bruts ou peu transformés	● Transformation limitée à la découpe, au pelage.
Groupe 2	Les ingrédients culinaires transformés	● Issus de matières brutes par pressage, broyage, raffinage, séchage.
Groupe 3	Les aliments transformés	● Fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2. ● Transformés par cuisson, fermentation, conservation.
Groupe 4	Les aliments ultra-transformés	● Produits issus des précédents groupes. ● Plusieurs transformations industrielles: chauffage haute température, extrusion, cracking. ● Ajout d'ingrédients industriels et d'additifs.



- ✓ Qualité nutritionnelle **NUTRI-SCORE** **A B C D E**
- ✓ Aliments ultra-transformés **NOVA** **4**
- ✓ Impact carbone **CO₂ CO₂ CO₂**

Certains composés présents dans la viande rouge ou générés lors de sa cuisson. Au-delà d'une température de 120°C (le barbecue c'est 220 à 500°C), les aliments perdent une grosse partie de leur valeur nutritionnelle. Certaines substances, se forment par réaction chimique et sont très dangereuses pour notre santé → Les nitrosamines, les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques, ainsi que l'excès de fer héminique, peuvent contribuer à un état pro-inflammatoire et oxydatif favorisant la cancérogenèse.

Mais il est préférable de ne pas manger la viande crue. Pour tuer les mauvaises bactéries, il faut cuire la viande rouge ou blanche à 70°C minimum et 90°C si le morceau est épais.

Les propriétés nutritionnelles des aliments changent avec la cuisson de la manière suivante :

- Dès 50°C, les acides gras et les enzymes perdent leur qualité.
- A partir de 60°C on assiste à une dégradation de l'acide ascorbique (Vitamine C).
- Les vitamines B (B1 et B9 principalement) et E disparaissent entre 80 et 90°C.
- A 100°C on assiste à une oxydation des vitamines A et B. A partir de cette température les nutriments sont plus complexes et difficiles à assimiler.

Atteintes des vitamines et minéraux à la cuisson :

Cuisson à la vapeur douce (moins de 100°C):

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

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.

Pertes nutritionnelles moyennes (comparaison avec nourriture crue)

Vitamines	Congélation	Déshydratation	Cuisson	Cuisson égouttée	Réchauffage
Vitamine A	5%	50%	25%	35%	10%
Equivalent d'activité du rétinol (E AR)	5%	50%	25%	35%	10%
Alpha Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Cryptoxanthine	5%	50%	25%	35%	10%
Lycopène	5%	50%	25%	35%	10%
Lutéine +Zéaxanthine	5%	50%	25%	35%	10%
Vitamine C	30%	80%	50%	75%	50%
Thiamine (B1)	5%	30%	55%	70%	40%
Riboflavine (B2)	0%	10%	25%	45%	5%
Niacine (B3)	0%	10%	40%	55%	5%
Pyridoxine (B6)	0%	10%	50%	65%	45%
Folate (B9)	5%	50%	70%	75%	30%
Folate alimentaire	5%	50%	70%	75%	30%
Acide Folique	5%	50%	70%	75%	30%
Vitamine B12	0%	0%	45%	50%	45%
Minerals	Congélation	Déshydratation	Cuisson	Cuisson égouttée	Réchauffage
Calcium	5%	0%	20%	25%	0%
Fer	0%	0%	35%	40%	0%
Magnésium	0%	0%	25%	40%	0%
Phosphore	0%	0%	25%	35%	0%
Potassium	10%	0%	30%	70%	0%
Sodium	0%	0%	25%	55%	0%
Zinc	0%	0%	25%	25%	0%
Cuivre	10%	0%	40%	45%	0%

et de l'ajout éventuel d'eau lors de la cuisson. La cuisson au micro-ondes se situerait entre la cuisson à l'eau et la cuisson à la vapeur. 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.

Matériels spéciaux VAPEURS

Vapeur Micro-ondes-Légumes SNIPS 4 litres.
AMAZON 17€. 0% BPA et phtalate free

Mettre 400ml d'eau. Micro-ondes à 800W maxi.

Laissez reposer 5 minutes avant d'ouvrir le micro-ondes !



Produits	Poids/surgelés	Temps/surgelés
Aubergine	2 pièces/rondelle	20/6min
Brocoli	500g	16/13min
Carotte coupée	1kg/500g	24/17min
Carotte entière	700g	23min
Champignon	500g/800g	12/15min
Choux Bruxelles	500g/1kg	20/15min
Courgette rondelle	600g/rondelle	15/7min
Endive	8 pièces 1kg	20min
Epinard	500/300g	8/15min
Fenouil	800g	15min
Haricot vert	400 à 800g/500g	16-25/16min
Oignon	1kg	20min
Petits-Pois	300g	20min
Poireau	Le blanc 700g	25min
Poivron	3 pièces 600g	15min
Pomme de terre cube	9 pièces 1kg	22min
Pomme de terre entière	4 pièces 800g	22min
Pomme de terre rondelle	800g	20min
Crevettes	500g	15min
Moules	1kg	15min
Poisson en Filet	500g/500g	10/14min
Poulet en Filet	300 à 400g	16min
Saumon	400g	11min

Vapeur Micro-ondes-Céréales SNIPS. 2,7l.
AMAZON 15€. 0% BPA et phtalate free

Temps de cuisson :

- 7'30'' si les céréales ont été trempées 1 ou 2 jours.
- 12' pour les céréales brutes.

Vapeur Multi-cuiseur 87€

Vapeur Cuiseur
34€
0% BPA et
phtalate free



A éviter car
température
sous pression
jusqu'à 140°C

La viande rouge accusée de favoriser le cancer

Évaluation à partir de 800 études sur le cancer par le Centre international de recherche sur le cancer

Viande rouge
Probablement cancérigène pour l'homme



Toute la viande musculaire de mammifère

Dont :



Porc



Boeuf



Mouton



Chèvre



Cheval

► **Preuves insuffisantes d'un lien avec le cancer**, mais des explications alternatives d'observations ne sont pas à rejeter

Sources : CIRC, OMS, GBDP

Viande transformée
Cancérigène pour l'homme

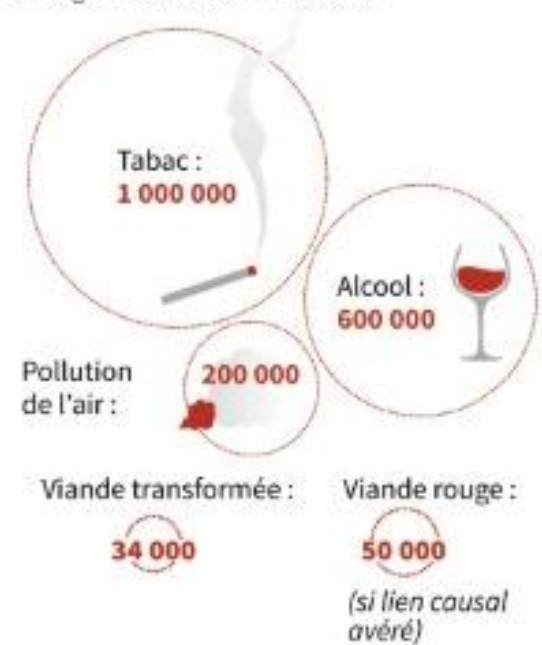


Viande transformée par salage, séchage, fermentation, fumage ou tout autre procédé pour renforcer le goût ou améliorer la préservation

• saucisses, jambon, bacon, corned beef, saucisson, charcuterie

► **Preuves suffisantes indiquant une cause à effet de cancer**

Risques comparés
Estimation annuelle de cancers mortels
Charge mondiale de morbidité



Faut-il arrêter de manger de la viande ?

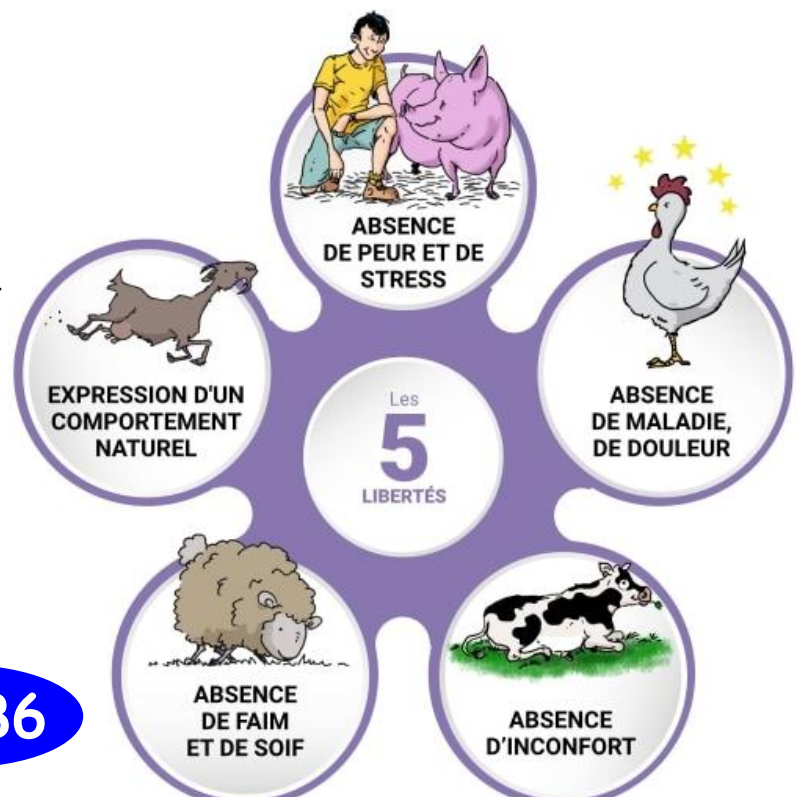
La viande a aussi des effets bénéfiques. De nombreux pays recommandent une alimentation limitée des viandes rouges et transformées

AFP

Une trop grande consommation de viande rouge favorise l'apparition de maladies chroniques comme le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires...

Et pour les animaux :

- Les conditions d'élevage intensif sont inacceptables pour leur bien-être.
- Les qualités nutritionnelles sont amoindries, affaiblies, la viande est de moins bonne qualité...
- De plus, dans ces élevages, ils sont souvent nourris avec des produits accélérant leur croissance et leur masse pour avoir un meilleur rendement, sans égard pour les conséquences sur leur bien-être et l'environnement.



4.2) Pour perdre de la masse grasse :

PERDRE LA GRAISSE VISCÉRALE



1. Consommer moins de glucides



2. Mieux répartir les macronutriments



3. Consommer des protéines et des fibres



4. Moins boire d'alcool



5. Bannir les graisses trans



6. Consommer des probiotiques



7. Pratiquer une activité physique



8. Tester le jeûne intermittent



9. Bien dormir



10. Boire de l'eau

Beaucoup de morceaux de viandes rouges sont très gras, en lipides saturés.

Quels VIANDES & Produits de la Mer et dans quelles quantités pour la semaine →

- Viande Rouge	1 fois par semaine (pas le soir)	Parmi ceux du tableau (N°5 à 28)
- Abat	1 fois par semaine ou quinzaine	Le foie de veau
- Viande Blanche	2 à 3 fois par semaine	Parmi ceux du tableau (N°1 à 4)
- Produits de la Mer	2 à 3 fois par semaine	Parmi ceux des 2 tableaux

Tableaux « Viandes Rouges & Blanches » + « Produits de la mer » sur les 3 pages suivantes

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

REEMPLACER LA VIANDE PAR PLUS DE

CÉRÉALES COMPLÈTES	LÉGUMINEUSES	OLÉAGINEUX	GRAINES	COMPLÉMENTS	VIANDES VÉGÉTALES

Naturaligen

OLÉAGINEUX



30,2 g
GRAINES DE COURGE
100 g



21,3 g
GRAINES DE TOURNESOL
100 g



21,1 g
AMANDES
100 g



20,2 g
GRAINES DE LIN
100 g



14,8 g
NOIX DU BRÉSIL
100 g

LÉGUMINEUSES



27,7 g
LENTILLES CORAIL
100 g sèches



26,1 g
LENTILLES BLONDES
100 g sèches



22,5 g
HARICOTS ROUGES
100 g secs



22,8 g
POIS CASSÉS
100 g secs



20,5 g
POIS CHICHES
100 g secs

CÉRÉALES



16,9 g
AVOINE
100 g cru



14,6 g
EPEAUTRE
100 g cru



12,9 g
QUINOA
100 g cru



12,9 g
SARRASIN
100 g cru



11,1 g
RIZ SAUVAGE
100 g cru

TOFU & ALGUES



13,4 g
TOFU NATURE
100 g



57,5 g
SPIRULINE
100 g



31,5 g
NORI
100 g



17,2 g
DULSE
100 g



14,1 g
WAKAMÉ
100 g

← Meilleures sources de protéines végétales

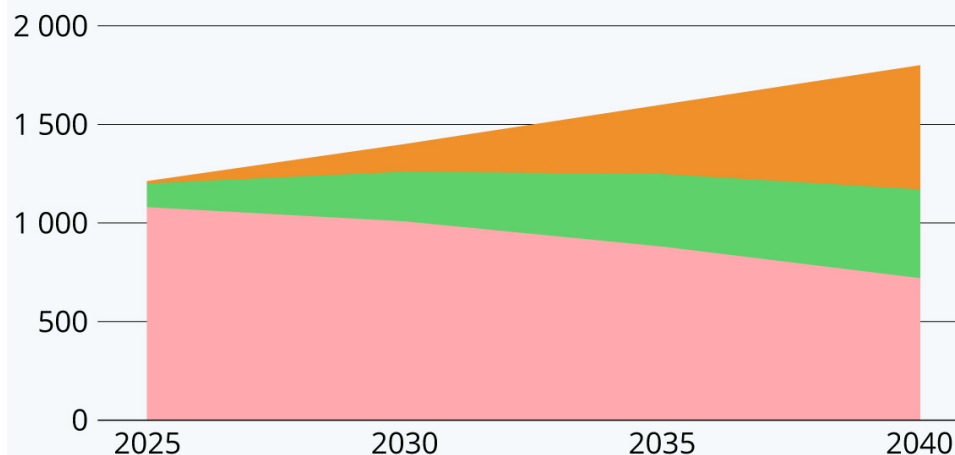
Pourrait-on se dire de ne manger que de la viande d'animaux morts de vieillesse ?

- Attention aux animaux morts de maladies.
- Il faut être prêt à manger de la viande moins tendre.

Une nouvelle ère pour l'industrie de la viande ?

Chiffre d'affaires prévisionnel du marché de la viande et de ses substituts, en milliards de dollars

● Viande conventionnelle ● Viande végétale ● Viande in vitro



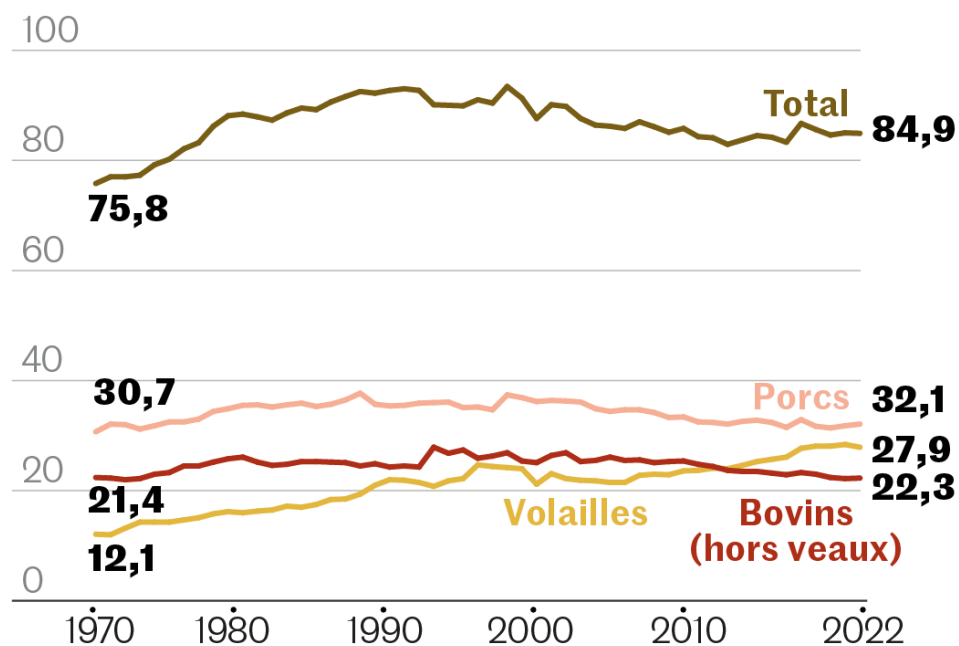
Source : AT Kearney



statista

Les Français mangent plus de volailles et moins de bovins

Consommation annuelle moyenne par habitant en kilos équivalent-carcasse



Source : France AgriMer, 2023

17/86

Meilleures **VIANDES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

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

Si on est fans de viandes rouges c'est à midi qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !

Le classement favorise la pauvreté en lipides saturés et la quantité de Protéines !



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



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

Faire tremper 3 heures dans du lait et couper en lamelles.

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 !

Qualités nutritives de différentes VIANDES

Micronutriments	Besoins	Effet 1	Effet 2	Effet 3	Foie Veau	Foie Poulet	Viande Bœuf	Viande Poulet	Porc	Canard	Agneau	Lapin
Vitamine A	3000µg	Vision	Immunité	Peau	16813	13328	0	13	0	0,1	0,1	0,1
Vitamine B12	2,5µg	Système nerveux	Globules rouges		59,3	16,9	2,3	0,4	0,7	1,4	2,6	7,2
Vitamine D	15µg	Immunité	Os	Cellules	50	42	7	10	5	45	10	10
Fer	13mg	Oxygène	Energie	ADN	6,9	8,9	2,6	1,3	1	2,7	2	3,2
Zinc	9mg	Immunité	ADN	Cicatrisation	4	3,2	4,4	1,4	2,4	1,8	3,4	2,1
Protéines	50~100g	Muscles	Immunité	Enzymes	19	25,8	28	30,1	26,1	26,7	28,1	30,4
Méthionine	2,6g	Protéine	Vaisseaux		0,7	0,5	0,8	0,9	0,6	0,7	0,7	0,7
Lysine	5,3g	Protéine	Immunité		1,8	1,4	2,6	2,9	2,5	2,2	2,5	2,5
Tryptophane	0,75g	Sommeil Mélatonine	Système nerveux		0,3	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3

Le foie de veau est indéniablement le morceau de viande le plus riche de tous mais à quel prix ? →

Après l'horreur de millions de poussins mâles broyés vivants, on peut aussi mettre en lumière le calvaire du veau, animal de boucheries qui ont une existence de souffrance, courte et cruelle :

- Arraché à sa mère dès leur naissance (9 veaux de boucherie sur 10 ne sont pas nourris par leur mère), il est ensuite emprisonné dans une niche et abreuvé par l'agriculteur, matin et soir, avec du lait prélevé lors de la traite.
- Les veaux mâles sont transportés très jeunes vers des parcs d'engraissement avant d'être impitoyablement abattus.

Depuis peu, je ne touche plus au veau et suis passé au poulet (élevé en plein air) qui n'a, au final, qu'une destinée légèrement supérieure au veau.

Je n'arrive pas à trouver un végétal qui serait, en qualité nutritive, même 2 fois inférieure à la viande animale. Mais je ne désespère pas !

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	Mercurure	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Brochet	0,88	0,15	0,2	0	0,4	23,1	12	0,77		2,7	0,14	2,15	4	2	22	
Anguille rôtie	15	3	0,45	0,1	9,9	23,6	8	2,08			0,1	2,9	4	2	23	
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	
Lotte	0,68	0,19	0,15	0	0,1	23	41	0,64	43		0,21	0,93		3	25	
Espadon	16,9	1,5				28,7							3	5	26	

Le classement favorise les quantités d'Oméga-3, Vitamines et Minéraux !

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

Mercurure 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.



HARENG



MAQUEREAU



FLÉTAN



SARDINE

Pour plus d'infos sur les saumons, truites, surimis et poissons panés, voir guide diététique page 139

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	Mercurure	Cl+	
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.

OURSIN



BIGORNEAU



CALMAR



LANGOUSTINE



Classement des meilleurs Poissons & Viandes :

N°1

Hareng
(DHA, D, B12)

N°2

Maquereau
(DHA, D, B12, Sélénium)

N°3

Flétan & Anchois
(Ω 3, Sélénium)

N°4

Sardine
(D & B12)
Attention Dioxine

N°5

Oufs de Truite
& Saumon
(DHA, B12, D, B4)

N°6

Saumon
(DHA, B6)

N°7

Morue & Truite
(DHA)

N°8

Oursin
(Ω 3, Ω 9)

N°9

Bigorneau
(Iode, B12)

N°10

Calmar
(Protéine)

N°11

Poulet, le filet
(Protéine)

N°12

Foie de Veau
(Sélénium, B12)

N°13

Escalope de Veau
(Protéine)

N°14

Bœuf Rumsteck
& Tende (Protéine)

N°15

Filet de Bacon
(Protéine)

Les ALGUES sont les meilleures de tous
au niveau nutriments → Spiruline, Nori,
Ao-Nori, Laitue de mer, etc...



16€ les 100g
en paillettes



6€ les 50g
en paillettes

Classement des meilleures sources de protéines diététiques :

N°1 Spiruline en paillette 57	N°2 Viande Grison 39	N°3 Parmesan, en bloc 36	N°4 Nori en paillette 32	N°5 Calmar 32	N°6 Graine de courge 30
N°7 Lapin 30	N°8 Blanc de Poulet ou Dinde 26	N°9 Fromage, Brebis des Pyrénées 25	N°10 Maquereau & Sardine 24	N°11 Amande 23	N°12 Bœuf, filet ou bavette 22
N°13 Tempeh bio 21	N°14 Graine de tournesol, Pistache 21	N°15 Thon, Listao ou Germon 20	N°16 Foie de Veau 19	N°17 Merlu 18	N°18 2 œufs 12
N°19 Lentille corail 11	N°20 Flocon d'avoine 11	N°21 Haricot blanc 10	N°22 Lentille 9	N°23 Quinoa 5	N°24 Petit-Pois, Choux kale 5
					N°25 Levure de Bière, germe de Blé, son d'Avoine 2 c-à-s 3
					N°26 Brocoli, Artichaud, Épinard 3

Il existe d'autres aliments très riches en protéines mais pas forcément diététiques !



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 !

Si vous êtes Flexitarien ou à tendance Végétarienne :

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**.

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 !

Copyright © 11-06-23 S.D.

AIR = 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.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine		
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%	
Cœufs 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%	

Attention au SOJA !!!

LE SOJA :

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.



Tempeh = 2€ les 100g



MISO rouge pur = 10€ les 400g

Fermenté → 2 X 18 mois.

Gras saturés = 1,7g

Sucres = 1g

Protéines = 11g



MISO rouge pur =
8,2 € les 300g

Chez MONOPRIX

Natto → Fèves de soja fermentées
7€ les 110g

UN ALLIÉ POUR LA FERMENTATION

Le miso peut servir à fermenter d'autres aliments, notamment les légumes. Pour cela, couvrez généreusement les produits de votre choix (carottes, asperges, radis...), épluchés ou bien nettoyés, d'un mélange de 200 grammes de miso au choix et de 2 cl de mirin. Enfermez le tout dans un sachet plastique en chassant bien l'air et laissez fermenter au frigo entre 2 jours et 2 semaines. Retirez ensuite l'excédent de miso et coupez les légumes en petits morceaux pour les manger comme des pickles.

- 1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.
- 2) Prférez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.
- 3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

5. Conseils de consommation alimentaire (santé & écologie):

Dans son rapport, le GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat) conseille d'ailleurs l'adoption d'un régime alimentaire "flexitarien", qui consiste à consommer plus de protéines végétales que de protéines animales. Dans l'idéal, il faudrait que chacun puisse diminuer d'environ **70%** sa consommation de viande, et de 50% sa consommation d'œuf et de produits laitiers ! 42% des ménages indiens sont végétariens. C'est le pays qui comptabilise le plus de **foyers végétariens** dans le monde !

Un panier de course végétarien est bien plus écologique qu'un panier de course classique. Aussi, il est beaucoup plus économique, et coûte environ **30% moins cher**

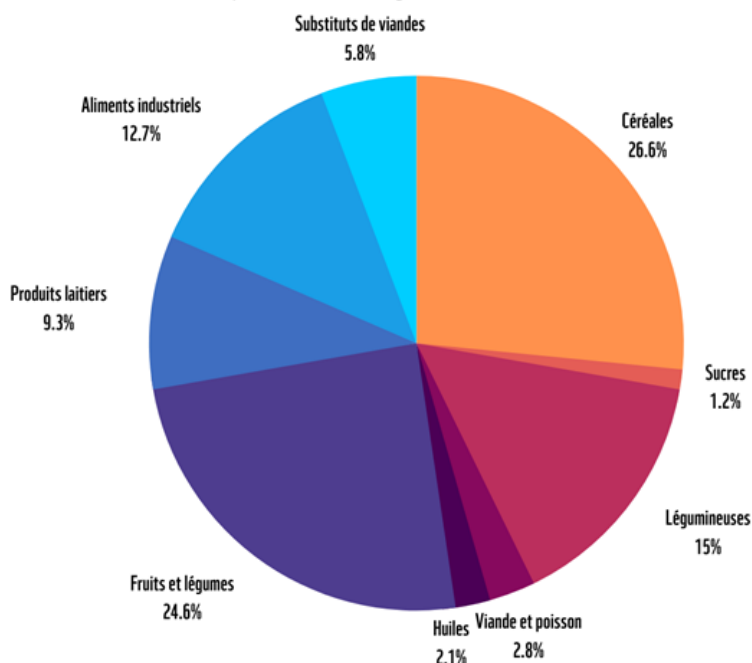
En trente ans, nous sommes passés d'une alimentation composée à 30 % seulement de protéines animales, et 70 % de protéines végétales, à l'inverse.

Si tous les consommateurs adoptaient ces habitudes d'alimentation, les chercheurs estiment que **56% des émissions de gaz à effet de serre** pourraient être endiguées d'ici 2050 !

En attendant, avant de se nourrir exclusivement de viande de laboratoire, de similis, d'insectes, de poudres ou de pilules, les solutions les plus simples restent les meilleures. En végétalisant avant tout votre alimentation (minimum 85% de vos apports caloriques, soit plus du $\frac{3}{4}$ de vos assiettes), en privilégiant le bio / sans pesticides, le brut, la variété, local et le circuit court, vous participerez à une meilleure écologie individuelle et environnementale.

L'assiette durable idéale

Répartition des catégories d'aliments



Une alimentation équilibrée basée sur :

- Les repères nutritionnels → moins de sucres et glucides raffinés. Moins de mauvais gras (trans et saturés).
- Des aliments favorisant un microbiote intestinal diversifié.
- Une assiette plus végétalisée, plus variée.
- Contenant moins de résidus de pesticides.
- Et comprenant moins d'aliments ultra-transformés.

Une des voies les plus efficaces pour atteindre les impératifs d'écologie de la nutrition, assurant une alimentation bénéfique pour la santé et « durable » c'est le mode de vie végétarien !

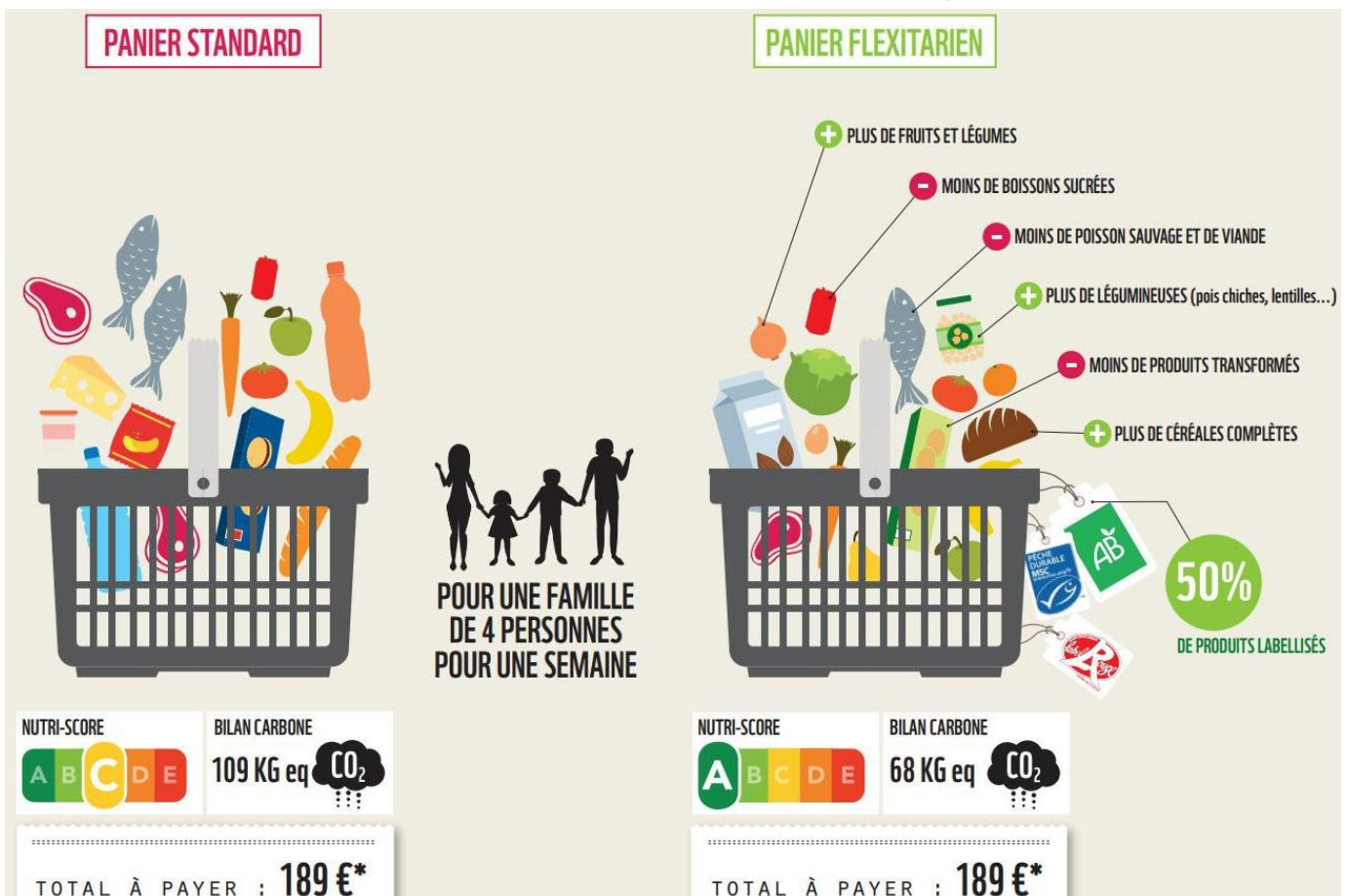
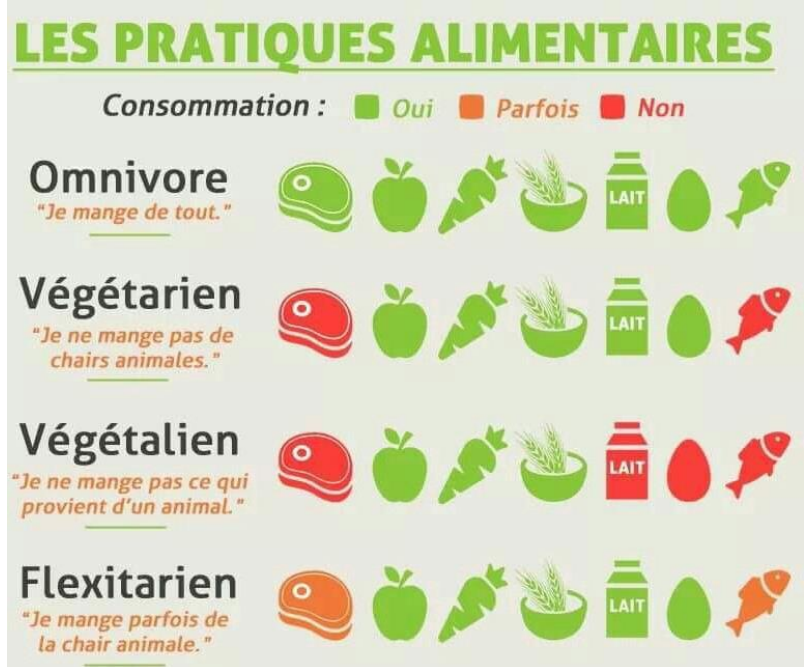
Mais par quel autre mode de vie peut-on y aller progressivement ? →

Une pratique alimentaire flexible :

Le Flexitarien !

Ce mode de vie alimentaire permet de limiter la quantité de viande et de poisson dans son assiette, sans pour autant les retirer définitivement des menus de la semaine. Contrairement à d'autres pratiques alimentaires, comme le régime végétarien ou le régime végétalien, il n'impose pas d'exclusion alimentaire. L'idée est, à son niveau et à son rythme, d'aller vers une alimentation plus « durable » en augmentant les sources de protéines végétales dans ses menus et en diminuant certaines sources de protéines animales. Être flexitarien, c'est donc diversifier davantage son alimentation et pouvoir consommer tous les groupes d'aliments, mais dans des proportions différentes.

Seules les fréquences de consommation et les quantités de viande et de poisson qui vont varier.



En végétalisant avant tout votre alimentation (minimum 85% de vos apports caloriques), soit :

- Plus du $\frac{3}{4}$ de vos assiettes,
- En privilégiant le bio / sans pesticides,
- Le brut,
- La variété, local et le circuit court.

POURQUOI ET COMMENT MANGER MIEUX ?

L'ENJEU : LIMITER LES IMPACTS DE NOTRE ALIMENTATION

 **1/4** DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE EN FRANCE SONT DUES À L'ALIMENTATION

Des pollutions de l'air et de l'eau :

utilisation d'engrais et de pesticides, déjections animales, poussières, particules fines émises lors des labours...

Des consommations d'eau :

irrigation, abreuvement des animaux...

d'énergie :


fabrication des engrais, serres, tracteurs...




Le poids du gaspillage alimentaire

Le gaspillage concerne toute la chaîne alimentaire. C'est non seulement de la nourriture perdue et des déchets en plus mais c'est aussi des gaz à effet de serre émis et de l'énergie consommée pour rien.

DES REPAS PLUS SAINS ET RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

 **boissons sucrées et alcools**, riches en calories



 **eau du robinet** pour moins d'emballages !

 **viande**
Pas tous les jours et en privilégiant la qualité (viande bovine sur pâturage, volaille de plein air...)



 **produits locaux et de saison, issus de circuits courts** pour réduire les transports et soutenir l'économie locale

 **produits transformés** (paquets de gâteaux, plats préparés...)



 **bio**  

 **céréales, fruits et légumes, dont légumes secs** (lentilles, pois, haricots secs, fèves, soja...), riches en protéines et en fibres, au moins 2 fois par semaine



BIEN D'AUTRES AVANTAGES !

1 Garder la santé : une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).

2 Pas forcément dépenser plus : modifier le contenu des repas et réduire les gaspillages permet de consommer des produits de meilleure qualité, sans alourdir son budget "courses".

3 Soutenir l'emploi local : acheter des produits du terroir valorise les métiers ancrés dans les territoires. En France, 10% des emplois sont liés à l'alimentation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Guide de l'ADEME « Une alimentation plus durable en 10 questions », infographie « Comment traquer le gaspillage alimentaire ? », fiche pratique « Les légumes secs aux petits oignons »



6. Circuits courts, Fruits & Légumes


Favoriser les circuits courts et achats locaux, est l'un des piliers d'une alimentation responsable et goûteuse. En poussant ce principe à son extrême, tout un chacun aurait intérêt à avoir chez lui, sur son balcon, dans son jardin privatif ou sur une parcelle communautaire, un potager.

Toutefois, s'occuper d'un jardin n'est pas facile.

D'un autre côté, parce que ça ne serait pas la bonne période pour les consommer, je ne pense pas être capable de me priver de certains fruits ou légumes surtout s'il n'existe pas des aliments équivalents, de substitution. D'autant s'ils sont recommandés pour la santé.

Exemple : Se passer de citrons de juillet à septembre.

A l'inverse, on va prioriser ceux qui sont de saison.

#1 JANVIER	#2 FEVRIER	#3 MARS	#4 AVRIL
<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Carotte Chou de Bruxelles Chou Courge Endive Mâche Poireau Epinard Betterave Céleri Navet Panais Pomme de Terre Topinambour 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Citron Clémentine Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme 	<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou Fleur Céleri Endive Navet Panais Poireau Panais Pomme de Terre Topinambour Epinard Radis 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Citron Pamplemousse Pomme
			
#5 MAI	#6 JUIN	#7 JUILLET	#8 AOÛT
<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Asperge Artichaut Aubergine Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Céleri Epinard Navet Petit Pois Pomme de Terre Radis Tomate 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Cerise Fraise Pamplemousse Rhubarbe 	<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Concombre Courgette Céleri Fenouil Haricot Vert Navet Petit Pois Poivron Pomme de Terre Radis Tomate Epinard 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Myrtille Nectarine Poire Prune Rhubarbe
			
#9 SEPTEMBRE	#10 OCTOBRE	#11 NOVEMBRE	#12 DÉCEMBRE
<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Courge Céleri Fenouil Epinard Haricot Vert Mais Panais Poireau Pomme de Terre Poivron Radis Tomate 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Coing Figue Melon Mirabelle Myrtille Mûre Noisette Noix Pastèque Poire Pomme Prune Pruneau Pêche Raisin 	<p>LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> Betterave Brocoli Carotte Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Citrouille Courge Céleri Endive Fenouil Mâche Navet Panais Poireau Pomme de terre Radis Topinambour Epinard 	<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Châtaigne Citron Clémentine Coing Kiwi Mandarine Orange Poire Pomme
			<p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> Châtaigne Citron Clémentine Fèves kiwi Mandarine Orange Poire Pomme

7. Agriculture du futur :



· Faire pousser des aliments sans la contribution du soleil :
LED + systèmes de contrôle de la température, de la ventilation et de l'irrigation →

- **10 fois plus de rendement que l'agriculture conventionnelle.**
- Ces fermes optimisent l'utilisation de l'eau en la recyclant (**95 % d'eau de moins**) et empêchent la présence de nuisibles.
- Les **émissions de carbone** de leurs produits sont inférieures de 92 % à celles des légumes importés.

Mais un modèle de ferme verticale encore perfectible :

- ❖ Les légumes cultivés dans l'usine ont un goût de légume, mais ils manquent de consistance, et sont trop légers.
- ❖ Elle consomme beaucoup plus d'électricité.
- ❖ Elle nécessite également des matériaux plus complexes.

Certains de ces aspects pourront être améliorés grâce aux progrès de la technologie :

- ✓ L'éclairage, par exemple, pourra consommer moins d'électricité et être alimenté par des énergies propres.
- ✓ Les différents éléments de l'infrastructure pourront également être réparables et recyclables pour limiter leur impact sur l'environnement.

8. Supers-Aliments + Aliments-Médicaments & Lacto-fermentation :

8.1. Supers-Aliments

Un super-aliment est un aliment qui contient une concentration élevée de vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments essentiels. Ces aliments peuvent aider à prévenir les maladies, améliorer l'énergie et renforcer le système immunitaire.

Les Bienfaits des Supers-Aliments :

1. **Riche en Nutriments** : Les supers-aliments offrent une grande quantité de vitamines, minéraux et antioxydants dans une petite portion. Cela signifie que vous obtenez une valeur nutritionnelle élevée sans consommer de grandes quantités de nourriture.
2. **Antioxydants** : Les antioxydants présents dans les supers-aliments aident à combattre les radicaux libres, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques et ralentissant le processus de vieillissement.
3. **Fibres** : De nombreux supers-aliments, comme les baies et les légumes à feuilles vertes, sont riches en fibres, ce qui est essentiel pour la digestion et la santé intestinale.
4. **Propriétés Anti-Inflammatoires** : Certains supers-aliments, comme le curcuma et les graines de chia, possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps.

Exemples de Supers-Aliments :

1. **Baies** : Les baies, telles que les myrtilles, les fraises et les framboises, sont riches en antioxydants, vitamines et fibres. Elles sont parfaites pour les smoothies, les salades et comme en-cas.
2. **Chou Kale** : Le chou kale est une source incroyable de vitamines A, C et K, ainsi que de minéraux comme le calcium et le fer. Il peut être ajouté aux salades, aux smoothies ou sauté comme accompagnement.
3. **Avocat** : L'avocat est riche en graisses saines, en fibres, en vitamines et en minéraux. Il est parfait dans les salades, les sandwiches ou les toasts.
4. **Quinoa** : Le quinoa est une protéine complète contenant tous les acides aminés essentiels. Il est également riche en fibres, en fer et en magnésium. Utilisez-le comme base pour des bols de céréales, des salades ou des plats principaux.
5. **Graines de Chia** : Les graines de chia sont une excellente source d'oméga-3, de fibres et de protéines. Elles peuvent être ajoutées aux smoothies, aux yaourts ou utilisées pour faire des puddings sains.
6. **Curcuma** : Le curcuma est connu pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Ajoutez-le aux currys, aux soupes ou aux smoothies pour un coup de pouce santé.

Gérer les CARENCES Alimentaires

Les carences les plus communes chez :

Omnivore	Femme	Végan	Végan & Femme
----------	-------	-------	---------------

D 70%	Magnésium	Zinc	Fer Femme	B12 Végan	Protéines Végan	Acides Aminés	Calcium	B9 Femme	Iode
15µg	420mg	☑ 8mg ☑ 11mg	☑ 16mg ☑ 11mg	2,4µg	60 à 150g	Méthionine Lysine Cystine	950mg	350µg	150µg
Système immunitaire	Énergie	Système immunitaire	Énergie	Système nerveux	Cellules		Os	Cellules	Thyroïde
Os	Os		Globules rouges	Globules rouges	Muscles		Muscles		Énergie
Cellules					Enzymes, Hormones Immunitaire		Coagulation		Protéine
Poissons	Graines de courge	Huître	Curcuma	Hareng	Spiruline & Klamath		Graine céleri	Levure bière	Kombu
Margarine	Cacao	Bœuf	Graine céleri	Moule	Viande grison	Œufs	Graine fenouil	Foie veau	Wakamé
Œufs	Lin	Graine courge	Paprika	Œufs poisson	Parmesan	Tempeh	Graine sésame	Épinard	Foie morue
Champignon	Graine de fenouil	Graine sésame	Graine fenouil	Chevreuil	Nori	Noix brésil	Fromage	Noisette	Crevette
	Noix brésil	Graine céleri	Graine sésame	Lapin	Calmar		Graine Chia	Haricot blanc	Homard
			Cacao	Poissons	Graine courge		Petits poissons		Merlan
			Viande	Algues			Amandes		

Aliments riches : Graine de Courge X3, Fenouil X3, Céleri, Sésame & Chia X3 // Œufs X3 // Cacao X3 Algues X3 // Noix brésil X3 // Petits poissons X3 Graine de Lin X2 // Foie de veau X2 // Huître X2 Levure bière X2 // Amande X2

Quels aliments faudrait-il faire tremper dans l'eau pendant au moins 12 heures ?

En plus, à savoir qu'en les faisant germer, on augmente très nettement leurs propriétés nutritionnelles

- Les riz surtout s'ils sont complets pour éliminer l'arsenic.
- Les graines, légumineuses + quinoa, riz & sarrasin à faire germer pour améliorer la digestion et augmenter les qualités nutritionnelles.
- Les fruits, légumes non BIO et les viandes & poissons pour éliminer un maximum de pesticides → Les tremper avec du vinaigre blanc d'alcool.

D'autres nutriments, minéraux et vitamines importants

Ω3 Gras Polyinsaturé	DHA = Un Ω3	Ω9 Gras Monoinsaturé	Sélénium	Chrome	Pectine	C
☑ 1,6g ☑ 2g	300mg	30g	100µg	☑ 55µg ☑ 65µg	6g	90 à 2000mg
Système nerveux	Système nerveux	Anti Cholestérol	Antioxydant	Anti Cholestérol	Anti Cholestérol	Antioxydant
Cellules	Mémoire		Thyroïde	Glycémie	Glycémie	Immunité
Lin	Saumon	Huile olive	Noix brésil	Levure bière	Pomme	Goyave
Graine Chia	Maquereau	Noisette	Langouste	Moule	Goyave	Cassis
Noix	Hareng	Amande	Thon	Noix brésil	Abricot	Persil
Margarine	Morue	Côte d'agneau Canard	Anchois	Germe blé	Groseille	Poivron
Petits poissons	Truite	Choco noir sup. 80%	Graine Chia	Huître	Petit-pois	Kiwi
	Microalgue Schizochytrium		Crevette	Foie de veau	Haricot vert	Brocoli

8.2. Aliments-Médicaments

La nourriture saine et en particulier certains aliments sont nos premiers médicaments. Prendre soin de sa santé c'est aussi consommer moins de médicaments (= chimie, emballage, ...)

Exemple de 6 aliments qui remplacent les médicaments (et sans effets secondaires !) :

Le gingembre :

- ✓ Anti-inflammatoires.
- ✓ Propriétés digestives et immunostimulantes (soulage les nausées et les vomissements).
- ✓ Hypoglycémiantes (elle régule le taux de sucre dans le sang).

L'ail :

- ✓ Puissant antiseptique.
- ✓ Propriétés antibactériennes et anti-infectieuses.
- ✓ Certains problèmes intestinaux telle la diarrhée. Soulage aussi en cas de crampes d'estomac.
- ✓ Cardioprotecteur sur le système circulatoire en fluidifiant le sang, il baisserait le taux de mauvais cholestérol.
- ✓ A savoir : les propriétés bénéfiques de l'ail ne sont actives que si l'ail est consommé cru.

Le miel :

- ✓ Riche en antibiotiques (majoritairement des flavonoïdes)
- ✓ Privilégiez toujours les miels bio issus de fleurs antibiotiques (la lavande, le thym).
- ✓ Ne doit pas être chauffé au-delà de 35°C !!!

La pomme :

- ✓ Qualités digestives et diurétiques.
- ✓ Régulatrice du transit intestinal. Elle soulage la constipation tout comme les diarrhées.

L'oignon :

- ✓ Antiseptique et anti-infectieux hypoglycémiant.
- ✓ A savoir : l'oignon cru est plus efficace que l'oignon cuit.

Le navet :

- ✓ Facilite le transit intestinal utile en cas de troubles gastriques ou intestinaux.

Attention au Pamplemousse ou Pomelo si vous suivez un traitement médicamenteux :

- ✓ Réduisent la capacité du foie à transformer certains médicaments et les éliminer. Résultat, la quantité de médicament peut augmenter dans le sang, ce qui accroît le risque d'effet indésirable.
- ✓ C'est le cas notamment de certains médicaments utilisés pour abaisser le cholestérol, pour traiter l'hypertension ou l'arythmie, ou de ceux qui agissent sur le système immunitaire.

Certains aliments perdent leurs bienfaits & leurs intérêts nutritionnels à la cuisson.

Certains seraient même plus toxiques une fois cuits.

Voici une petite liste des aliments qu'il vaut mieux ne pas faire cuire (On vient de voir pour l'oignon & l'ail) →

Les betteraves :

- ✓ Les betteraves sont remplies de nutriments et des cinq vitamines essentielles : calcium, fer, potassium et de nombreuses protéines.
- ✓ Elles ont aussi un niveau élevé en fibres et en folates, une forme de vitamine B9.

Le persil :

- ✓ Lui aussi est riche en vitamine C.
- ✓ Pour qu'il garde ses vertus, saupoudrez-en plutôt en fin de cuisson. De plus, il sera plus goûteux.

Le poivron rouge :

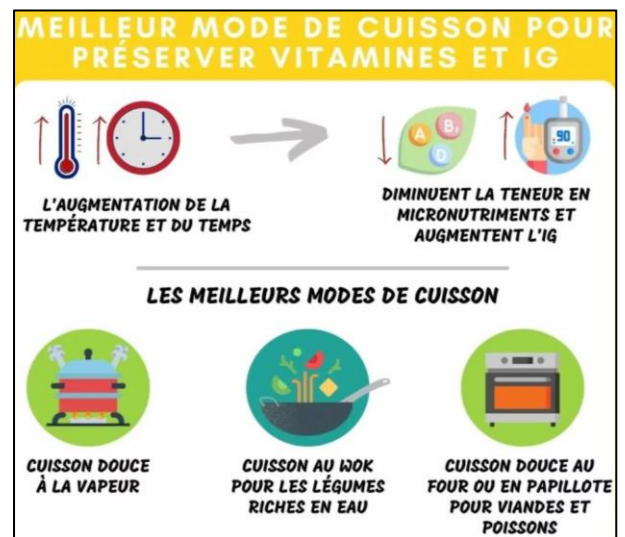
- ✓ Comme pour les autres aliments riches en vitamines C, cette dernière diminue à la cuisson.

L'huile de Colza ou de lin :

- ✓ Riches en oméga-3, avec la chaleur, ces huiles se dégradent à la cuisson.
- ✓ Lin, de colza, de soja, de germe de blé et de noix, ces huiles peuvent même devenir nocives avec la chaleur.
- ✓ En effet, elles forment des composés toxiques comme des aldéhydes, dangereux pour la santé.
- ✓ En revanche, l'huile d'olive résiste quant à elle très bien à la chaleur, jusqu'à 180°C.

Le brocoli :

- ✓ Le brocoli contient des sulforaphanes, composé phytochimique qui aide à prévenir le cancer, les maladies cardiaques, l'inflammation, la dépression et bien d'autres graves problèmes de santé.
- ✓ Notre corps absorberait mieux le sulforaphane quand nous mangeons le brocoli cru (mais nos intestins peuvent souffrir → Pensez aux brocolis lactofermentés).



8.3. Les Bienfaits des Aliments Fermentés

Les aliments fermentés font partie de nombreuses cultures depuis des siècles pour leurs bienfaits.

Qu'est-ce que la Fermentation ?

La fermentation est un processus métabolique où des microorganismes comme des bactéries, des levures et des moisissures convertissent des glucides (tels que des sucres et des amidons) en alcools ou acides. Ces bonnes bactéries vont produire du gaz carbonique, de l'acide lactique et diverses enzymes. L'acide lactique est un acide très intéressant, qui va totalement inhiber le développement de ces microorganismes qui entraînent normalement la putréfaction des aliments. Un autre des avantages est que cette fermentation lactique s'arrête d'elle-même, une fois que la teneur en acide du milieu a atteint un certain niveau. L'aliment ainsi fermenté est alors très stable, ce qui lui permet de se conserver pendant très longtemps. Son milieu à pH très bas (inférieur à 4,5), évite tout développement des mauvaises bactéries. pH acide mais dans l'organisme, c'est alcalinisant. Citron pH=2,4 mais alcalinisant.

Les aliments fermentés courants incluent :

- Le yaourt : produit par la fermentation du lait par des bactéries lactiques.
- Le kéfir : une boisson fermentée semblable au yaourt, mais avec une variété plus large de bactéries et de levures.
- La choucroute : du chou fermenté, riche en probiotiques.
- Le kimchi : un plat traditionnel coréen à base de légumes fermentés et d'épices.
- Le kombucha : une boisson fermentée à base de thé, sucrée et légèrement pétillante.
- Le miso : une pâte de soja fermentée, utilisée comme assaisonnement dans la cuisine japonaise.
- Le Tempeh & Natto : un produit à base de soja fermenté, riche en protéines.
- Toutes sortes de légumes en saumure (sel + eau).

Les Bienfaits des Aliments Fermentés

1. Santé Digestive

- ✓ Probiotiques : Les aliments fermentés sont riches en probiotiques, des bactéries bénéfiques qui favorisent une flore intestinale saine. Les probiotiques aident à améliorer la digestion, à prévenir la constipation et à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable.
- ✓ Digestibilité : La fermentation prédigère certains composants des aliments, rendant les nutriments plus facilement absorbables. Par exemple, les produits laitiers fermentés sont souvent plus digestes pour les personnes intolérantes au lactose.

2. Renforcement du Système Immunitaire

- ✓ Une grande partie du système immunitaire réside dans l'intestin. En améliorant la santé de votre microbiote intestinal grâce aux probiotiques, vous pouvez renforcer votre système immunitaire et réduire le risque d'infections.

3. Amélioration de l'Humeur et de la Santé Mentale

- ✓ Des études ont montré que le microbiote intestinal joue un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et des comportements. Les probiotiques peuvent aider à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété, en influençant la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine.

4. Réduction de l'Inflammation

- ✓ Les aliments fermentés contiennent des composés bioactifs qui peuvent réduire l'inflammation dans le corps, contribuant ainsi à la prévention de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers.

5. Source de Nutriments Essentiels

- ✓ Les processus de fermentation peuvent augmenter la teneur en vitamines et minéraux des aliments. Par exemple, le kéfir et le yaourt sont de bonnes sources de vitamines B, de calcium et de magnésium.

Précautions à Prendre :

1. Évitez les Produits **Pasteurisés**

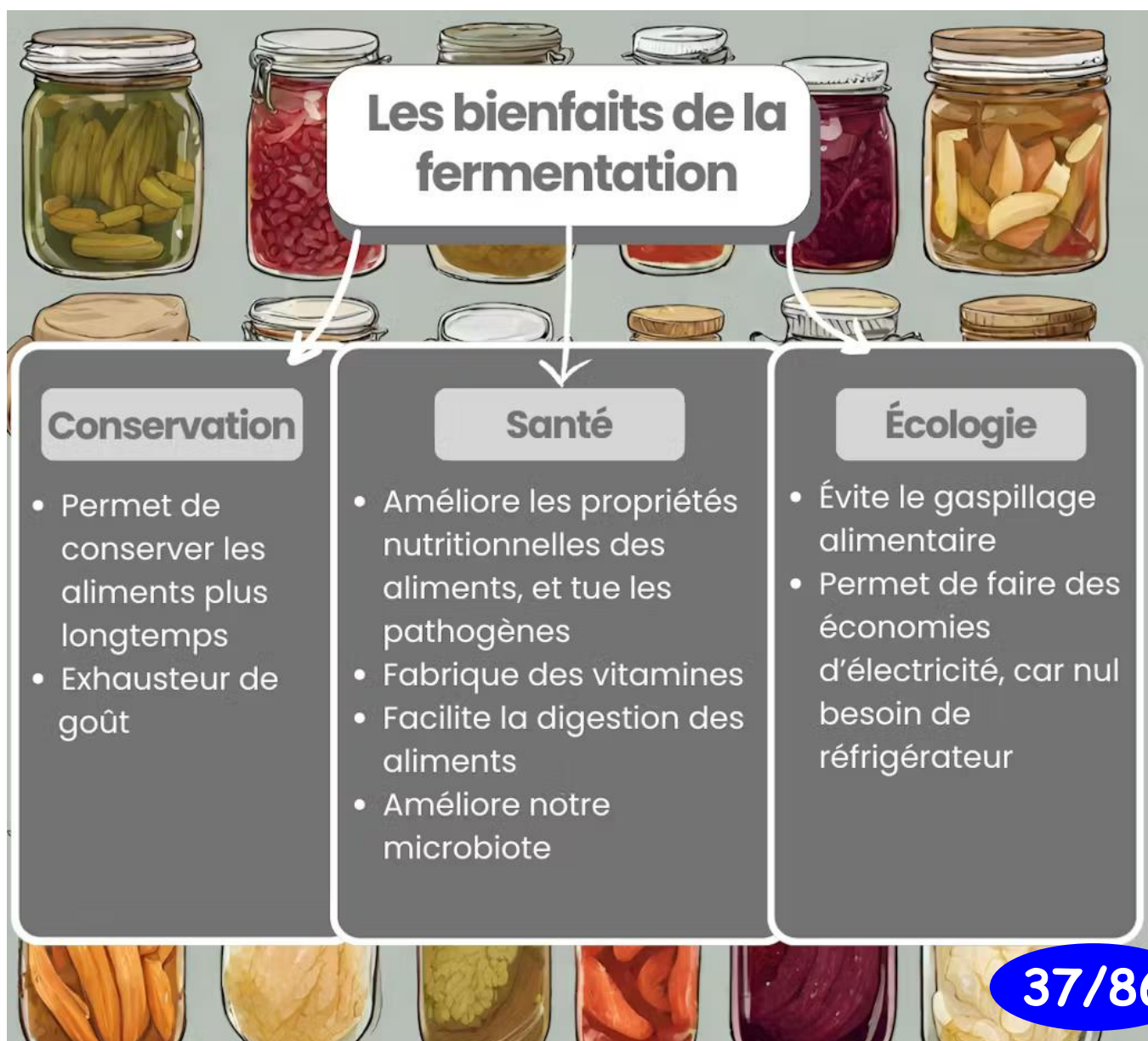
- ✓ La pasteurisation tue les bactéries bénéfiques. Optez pour des aliments fermentés non pasteurisés pour bénéficier des probiotiques.

2. Surveillez les quantités de **Sodium**

- ✓ Certains aliments fermentés comme la choucroute et le kimchi peuvent être riches en sodium.
- ✓ Choisissez des versions à faible teneur en sodium ou faites les vôtres pour contrôler la quantité de sel.

3. Soyez Attentif aux **Réactions**

- ✓ Chaque personne réagit différemment aux aliments fermentés. Si vous ressentez des ballonnements ou des inconforts, réduisez votre consommation et consultez un professionnel de la santé si nécessaire.



La Lactofermentation des Légumes, légumineuses & ails

La lactofermentation est un processus de fermentation mené par des **bactéries lactiques**, qui transforment les sucres en acide lactique. Malgré son nom, le terme « lacto » n'a **aucun rapport avec le lait** ou le lactose.

- ✓ La lactofermentation augmente la concentration en nutriments des aliments et améliore également leur biodisponibilité. La quantité de vitamine a non seulement augmenté mais elle est également plus facile à absorber pour votre corps.
- ✓ La lactofermentation renforce le système immunitaire et facilite la digestion grâce aux enzymes digestives



1 cuillère à soupe
de sel = 15g

Pour réaliser une lactofermentation, vous aurez besoin des ingrédients de base suivants :

1. **Légumes & Légumineuses** : Tous les légumes (et même les fruits) peuvent être lactofermentés ! L'essentiel est qu'ils soient comestibles crus. Vous pouvez rincer vos légumes à l'eau courante, mais rappelez-vous que leurs peaux abritent les bactéries lactiques nécessaires à la fermentation.
2. **Bactéries** : Les bactéries lactiques nécessaires à la fermentation sont naturellement présentes sur les légumes
3. **Sel** : Le sel est crucial pour la fermentation des légumes. Il favorise le développement des bonnes bactéries et préserve la texture des légumes. Lorsque vous choisissez votre sel, assurez-vous que son seul ingrédient soit « sel » et qu'il soit sans iode et sans anti-agglomérant (Le sel rose de l'Himalaya, sel de mer, fleur de sel et sel gris).
 - ✓ Salage à sec (style choucroute) Le salage à sec est utilisé quand les légumes peuvent rendre leur propre eau après avoir été coupés finement (chou, oignons...). 2% de sel □ Si vous avez 1000g de chou, il vous faudra 20g de sel (1000 x 2%).
 - ✓ La saumure est utilisée quand les légumes ne peuvent pas rendre leur propre eau, par exemple, quand on veut faire fermenter des légumes entiers (ail) ou coupés en gros morceaux (carottes). Par exemple, pour faire des carottes à 2.5% de sel dans une jarre de 1 litre, vous devrez ajouter 25g de sel (1000ml x 2.5% = 25g).
4. **Eau** : L'eau est uniquement utilisée si vous préparez des légumes en saumure. Si votre eau est chlorée, laissez-la reposer environ 1 heure dans une jarre avant de l'ajouter aux légumes.
5. Pour qu'il y ait une fermentation lactique, la **durée minimale est d'environ 4 jours**. Dans l'idéal, pendant le processus, disposez d'abord vos bocaux à une température de 22 à 27° C pendant 5 jours si on est à 22°C ou 1 semaine à 26-27°C. Puis en dessous de 20° C pendant au moins 3 semaines. Et enfin au frigo pour une durée de conservation est de plusieurs mois.

38/86

Les aliments les plus intéressants →
pour le microbiote



Pour l'ail, épluchez-les et coupez les pointes pour éliminer un maximum de soufre.

Pour les choux, délayez feuille à feuille : les 2 meilleurs pour la santé : Chou chinois & Brocolis



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 ! Baies de genièvre et feuilles de laurier sont de bonnes compagnes.



Meilleure digestion pour les intolérances

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 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 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.



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.



Les bienfaits de la fermentation

Conservation	Santé	Écologie
<ul style="list-style-type: none"> Permet de conserver les aliments plus longtemps Exhausteur de goût 	<ul style="list-style-type: none"> Améliore les propriétés nutritionnelles des aliments, et tue les pathogènes Fabrique des vitamines Facilite la digestion des aliments Améliore notre microbiote 	<ul style="list-style-type: none"> Évite le gaspillage alimentaire Permet de faire des économies d'électricité, car nul besoin de réfrigérateur



Poivrons



Oignons blancs et/ou rouges

Meilleure digestion pour les intolérances

II) Les Aliments du futur, déjà là

La nourriture de demain combinera à la fois innovation et sobriété carbone → la consommation d'insectes et d'algues sont les plus crédibles.

1. Pour les insectes :

En fait, l'être humain se nourrit d'insectes depuis des siècles. Mais dans certaines régions du monde, on a changé d'avis à propos de cette pratique au fil du temps. C'est parce que vers 10 000 ans avant notre ère, les humains se sont mis à cultiver la terre et à élever du bétail. C'est probablement vers cette époque qu'ils ont commencé à considérer les insectes non plus comme des aliments, mais comme des animaux nuisibles susceptibles de détruire leurs cultures.

L'humain consomme environ 1900 espèces d'insectes différentes. Dans bien des régions, si les gens mangent des insectes, ce n'est pas par obligation, mais plutôt parce qu'ils aiment leur goût !

Les insectes comestibles les plus populaires sont les suivants :

- Scarabées.
- Chenilles.
- Abeilles.
- Fourmis.
- Sauterelles.
- Criquets.

En effet, deux milliards de personnes dans le monde consomment régulièrement des insectes.

L'entomophagie est surtout répandue dans les régions tropicales. C'est probablement parce que les insectes y sont plus gros et qu'ils ont tendance à former des essaims. Ils sont donc plus faciles à récolter.

En outre, dans les régions chaudes, les gens peuvent choisir parmi un très large éventail d'espèces d'insectes tout au long de l'année. Dans les pays froids comme le Canada, en revanche, de nombreuses espèces d'insectes hibernent et ne sont donc pas toujours aussi disponibles.



Étal
d'insectes
comme on
en voit
beaucoup à
Bangkok,
en
Thaïlande

Pour les phobiques, on aura 25 ans pour la surmonter 😊

Et pourtant, nous consommons bien des crevettes, des langoustines, des escargots et même des cuisses de grenouille. Les grillons et criquets sont cousins des crevettes et présentent d'ailleurs exactement les mêmes allergènes.

En France, quelques entreprises, comme Nirleem, vendent des insectes festifs. Un marché de niche qui explique les prix très élevés au kg. Les entreprises Jimini's et Micronutris commercialisent des insectes pour l'apéritif, mais aussi des barres protéinées contenant des poudres d'insectes. Ces produits sont disponibles en ligne.

ÿnsect est le leader de la transformation d'insectes en ingrédients premium à haute valeur ajoutée pour les animaux, les poissons, les plantes et demain, les humains. L'entreprise française cumule les récompenses sur les aspects techniques, environnementaux et managériaux. Du fait de son positionnement sur un secteur innovant et émergent, elle comptabilise aujourd'hui quelque 40 familles de brevets. La demande en protéines animales est en hausse partout dans le monde.

Sous forme de farine, ça passe mieux, en rendant invisibilise la présence des insectes. La farine d'insectes sert de plus en plus dans l'alimentation animale.

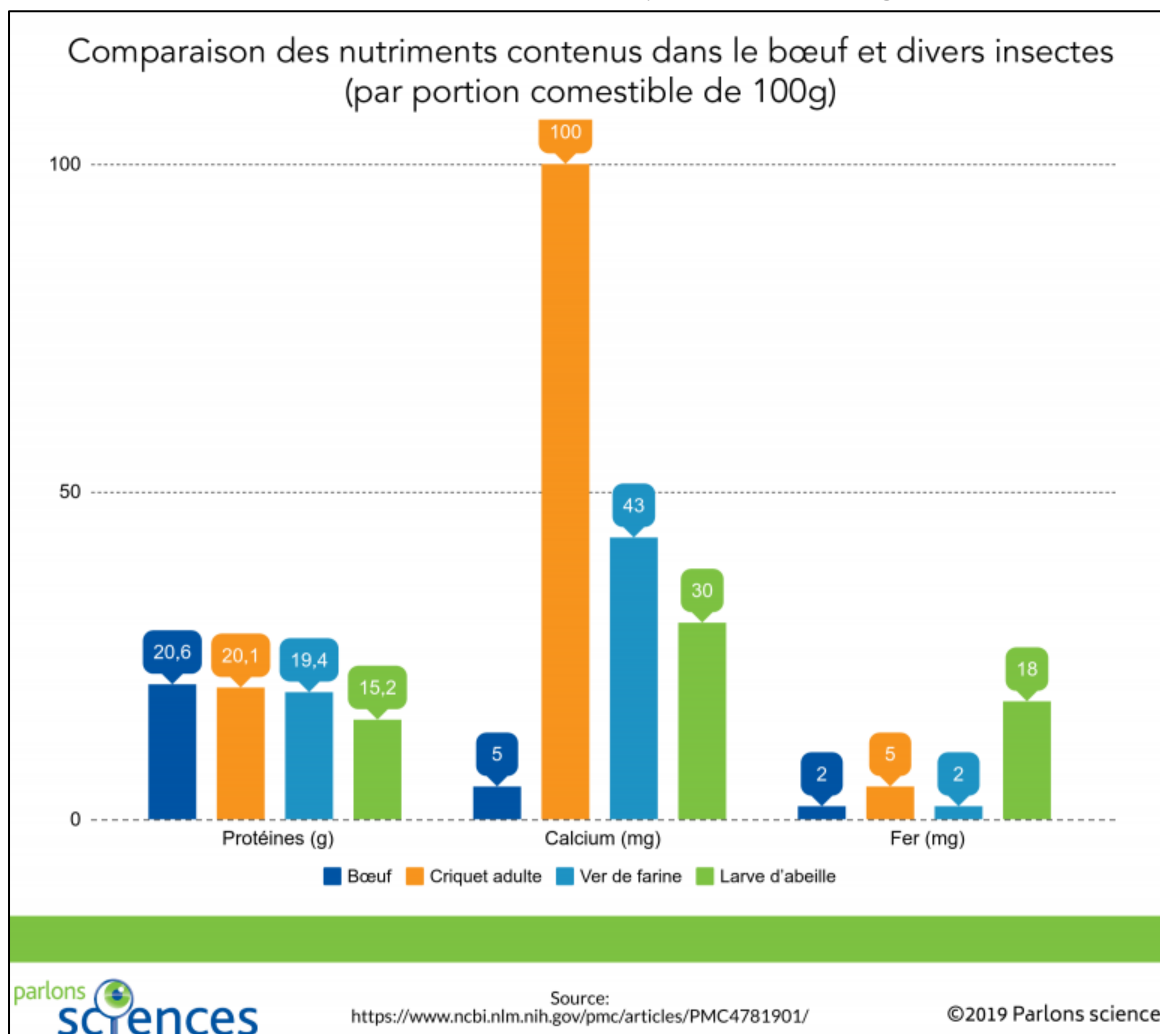
L'élevage des insectes est beaucoup plus respectueux de l'environnement que celui des animaux d'élevage traditionnels.

Comparons, par exemple, les criquets et les vaches :

- ✓ Il faut 400 m² de terres agricoles pour produire un kilogramme de bœuf
- ✓ Alors qu'il n'en faut que 30 m² pour obtenir la même quantité en criquets.

De même, l'élevage des criquets nécessite beaucoup moins d'eau que celui des vaches :

- ✓ Il faut compter 2200 litres d'eau pour produire 100 g de bœuf,
- ✓ Alors qu'il en faut environ 2000 fois moins pour obtenir 100 g de criquets.



Farine de grillons - KINJAO

★★★★★ [2 Notes & Commentaires](#)

Créez des gâteaux, snacks ou aliments plus sains grâce à **la farine de grillons de marque Kinjao** ! Très riche en protéines, cette farine de grillons moulus peut-être **incorporée à vos préparations** pour les transformer en mets protéinés. Quelques cuillères de farine de grillons suffisent pour enrichir votre préparation en protéines !

39,00 € TTC

<https://youtu.be/FtLYfEd4bc8>

Les insectes : la nourriture du XXIe siècle ? Futuremag (ARTE)



Le premier danger de la consommation d'insectes comestibles, le risque d'allergie :

Il est difficile d'évaluer précisément, étant donné que la consommation des insectes demeure assez nouvelle chez les populations occidentales. Des manifestations allergiques sont possibles et des chocs anaphylactiques liés à la consommation d'insectes ont été signalés.

Les risques liés aux purines :

Les protéines des insectes apportent des purines. Dans l'organisme, ces molécules sont dégradées en acide urique et pourraient donc être néfastes aux personnes concernées par des problèmes de goutte.

La sécurité microbiologique :

Enfin, il existe aussi un risque de transmission de micro-organismes si les insectes ne sont pas transformés. Des bactéries pathogènes (telles que Salmonella, Campylobacter et E. coli vérotoxino-gène) peuvent être présentes dans les insectes non transformés en fonction du substrat utilisé et des conditions d'élevage

En février 2022, la Commission européenne a autorisé la commercialisation des grillons domestiques pour la consommation dans le périmètre de l'Union européenne. Cela signifie que le grillon domestique peut être vendu séché, congelé ou en poudre. Cette autorisation a été publiée début janvier 2023. Les poudres d'insectes peuvent servir d'ingrédients pour la fabrication d'autres produits agro-alimentaires comme des pains, biscuits, barres de céréales, sauces...

Précédemment, le ver de farine séché et le criquet migrateur avaient déjà été autorisés.

Est-ce qu'on va manger des insectes sans le savoir ?

Non ! Les produits contenant ce nouvel aliment seront étiquetés de manière adéquate pour signaler tout risque de réaction allergique", précise la Commission européenne.

2. Le Poisson & la Viande de synthèse

L'aquaculture est souvent critiquée pour la mauvaise qualité des produits fournis, et surtout pour ne pas **respecter la planète**.

Le poisson et viande de synthèse sont produites dans des laboratoires à partir de cellules souches prélevées sur des animaux. Pour les bovins ça ne coûte pas moins de 5000 euros le kilo

Le Royaume-Uni est le premier pays en Europe à autoriser la viande produite en laboratoire et à la commercialiser.

C'est la start-up Meatly qui a investi ce nouveau marché. Cette viande de laboratoire est **produite à partir de cellules d'œufs de poule**. La « viande » est une chair du poulet. Il s'agit uniquement de viande pour les **chats et chiens**.

Viande de laboratoire déjà vendue aux États-Unis :

La viande de laboratoire peut être **commercialisée** dans **trois autres pays** : Singapour, Israël et aux États-Unis. La **société israélienne Aleph Farms**, elle, va plus loin. Elle souhaite **commercialiser** de la viande de **bœuf de laboratoire** pour **humains** d'ici 4 ans.

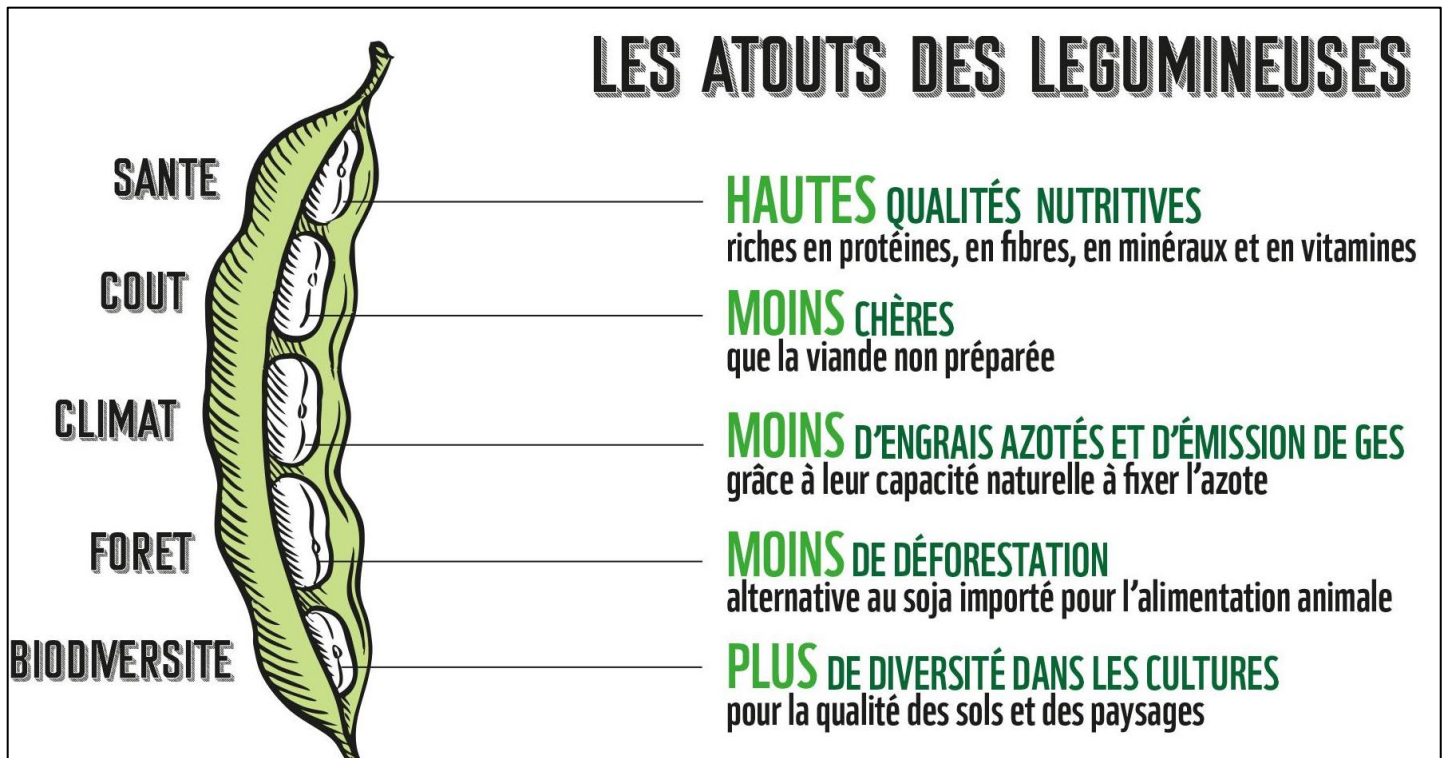


La viande artificielle, produite en laboratoire, pourrait être 4 à 25 fois plus polluante (facture en consommation d'énergie) pour le climat qu'un élevage classique que la classique, en raison d'un processus de purification qui rejette du CO₂.

3. Certains Féculents + Graines & Oléagineux :

3.1 Les légumineuses, l'aliment qui tend à devenir indispensable

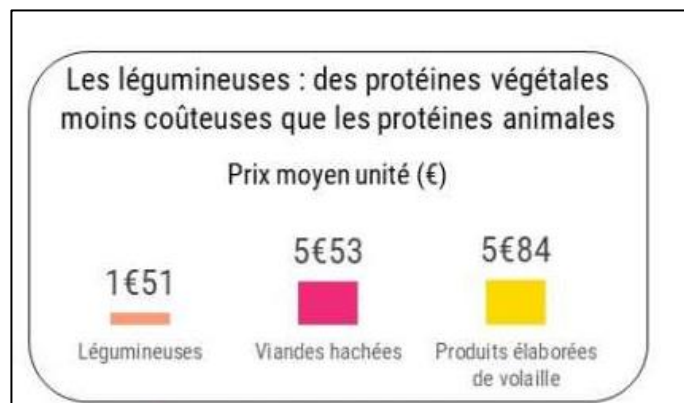
Les légumineuses, bonnes pour la santé et la planète. Notre futur passe aussi par elles.



LES ATOUTS DES LEGUMINEUSES

- SANTE** — **HAUTES QUALITÉS NUTRITIVES**
riches en protéines, en fibres, en minéraux et en vitamines
- COUT** — **MOINS CHÈRES**
que la viande non préparée
- CLIMAT** — **MOINS D'ENGRAIS AZOTÉS ET D'ÉMISSION DE GES**
grâce à leur capacité naturelle à fixer l'azote
- FORET** — **MOINS DE DÉFORESTATION**
alternative au soja importé pour l'alimentation animale
- BIODIVERSITE** — **PLUS DE DIVERSITÉ DANS LES CULTURES**
pour la qualité des sols et des paysages

Les Français consomment 4x moins de légumineuses que la moyenne mondiale.



Les légumineuses ont la capacité de capter l'azote de l'air et de le restituer par leurs racines. Qui dit mieux ?

La production d'une protéine d'origine végétale coûte 5 à 20 fois moins en terres cultivables que la production d'une protéine d'origine animale, limitant ainsi les émissions de gaz à effet de serre agricoles ! Elles n'épuisent pas les terres et augmentent au contraire, la fertilité des sols.

La plupart de ces légumineuses sont aujourd'hui cultivées en France. Cela permet d'éviter que les aliments ne voyagent trop avant d'arriver dans nos assiettes !

L'INRAE (l'Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement) mettait déjà en avant l'intérêt de cultiver ces plantes sources de protéines végétales : « Riches de nombreux bienfaits pour l'alimentation humaine, l'alimentation animale et l'environnement, ces espèces assurent une faible consommation de fonctionnement, des ruptures dans les rotations, un gain de rendements pour les céréales, une fertilité améliorée des sols. » **D'ici 2050** », il faudra doubler « **la consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses** ». Dans le même temps, « **la consommation d'aliments tels que la viande rouge et le sucre devra être réduite de plus de 50 %** ».

Pois chiches, haricots, lentilles : voilà un siècle, chaque Français consommait 8 kg de légumineuses par an. Cette consommation est tombée à 1,5 kg, mais elle remonte doucement désormais, constate Jean-René Menier, président de LEGGO, l'association des légumineuses du Grand Ouest. Très riches en protéines, ces légumineuses ne viennent pas en opposition à la consommation de viande (90 kg par Français et par an, en recul), mais contribuent à mieux équilibrer les repas.

50 % des lentilles consommées en France sont aujourd'hui importées ! Pareil pour les pois chiches. Grande-Bretagne et Allemagne sont totalement dépendantes des importations.

Les différentes légumineuses et leurs avantages spécifiques

Faisons un tour d'horizon des principales légumineuses qui peuvent s'intégrer facilement dans notre alimentation quotidienne :

- Pois chiches : source importante de protéines, potassium et phosphore.
- Lentilles : avec une teneur élevée en fer et fibres.
- Haricots secs : apportant énergie et vitamines du groupe B.
- Fèves : riche en vitamine C et magnésium pour le bien-être général.
- Soja : aux vertus antioxydantes et contribuant à la santé cardiovasculaire (le préférer fermenté pour sa meilleure digestion et le système hormonal).

Ces atouts nutritionnels varient selon les types de légumineuses, offrant ainsi une grande diversité pour combler différents besoins.

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 !

OK pour le dîner mais pas plus de 150g !

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

Teneur en protéines de légumes secs crus et cuits (ces valeurs sont des ordres de grandeur, variables d'un échantillon à l'autre)

	Teneur moyenne en protéines (g/100 g)	
	Légume cru	Légume cuit
Haricot blanc	19	7,9
Lentille	25	8,6
Pois cassé	23	8,3
Pois chiche	21	8,1

Pois cassés Flageolets Lentilles

Lupins Lentilles



LES LÉGUMES SECS

aux petits oignons



En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer? Combien de temps de cuisson? Voici quelques astuces pour les adopter!



AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE!

- 60 g cuits/pers. en accompagnement
- 100 à 150 g cuits/pers. en plat principal



Fèves

Trempage: 8 à 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en salade, purée, poêlée, soupe...



Haricots rouges

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en chili sin carne, galette, salade, brownie...



Haricots blancs

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation: en sauce, salade, tartinade, cookie...

Lentilles brunes

Trempage: 4 h
Cuisson: 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...



Lentilles vertes

Trempage: aucun
Cuisson: 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en tartinade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

Trempage: aucun
Cuisson: 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en dahl, velouté, galette, tartinade...



Pois chiches

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en falafels, galette, houmous, salade...



Pois cassés

Trempage: aucun
Cuisson: 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation: en soupe, purée, velouté, tartinade...

PAS LE TEMPS DE CUISINER?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (attention: ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson!). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ?

- Sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages)
- Pauvres en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- À accompagner de céréales complètes (céréales, riz, se moule) pour une assimilation parfaite

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

3.2 Céréales

Plusieurs chefs vantent par exemple les mérites du **fonio**, une céréale originaire d'Afrique de l'Ouest, très nutritive, capable de pousser dans des conditions difficiles et vite arrivée à maturité. Si l'on en parle de plus en plus, c'est parce que sa culture est parfaitement adaptée aux zones de production arides. Sans gluten, le fonio dispose de très hautes teneurs en acides aminés, notamment en méthionine et en cystine. S'il est moins riche en protéines, son indice glycémique est faible, ce qui le rend intéressant à prescrire aux personnes souffrant de diabète ou d'obésité. Ses adeptes vantent aussi sa bonne digestibilité. Fade pour certains, goût de noisettes pour d'autres, cette céréale ancestrale se cuisine dans tous les cas très facilement, de la même manière que du quinoa : dans un grand volume d'eau bouillante. En Afrique de l'Ouest, on a coutume de le transformer en bouillie, en pain et même en bière !

En Provence, **le petit épeautre** a fait son grand retour il y a déjà plusieurs années.

Le petit épeautre est une céréale très ancienne.

Avant d'aller plus loin, il est important de faire la distinction entre l'épeautre et le petit-épeautre pour éviter toute confusion :

- Le petit-épeautre, qu'on appelle aussi "engrain" est une céréale rustique et ancestrale qui n'a été que très peu modifiée génétiquement.
- L'épeautre est une céréale plus récente qui est génétiquement et nutritionnellement très proche du blé.

Avantages du petit épeautre : Il contient un tout autre type de gluten, bien mieux toléré par le système digestif.

Le gluten peut causer des troubles digestifs ?

Vous pouvez remplacer le blé et la farine de blé par le petit épeautre et sa farine, dont la teneur en gluten est 3 fois moins élevée (environ 7 % de gluten, contre 10 à 20 % pour le blé moderne.) !

Le sorgho consomme environ 30 % d'eau en moins que le maïs, notamment grâce à un système racinaire qui s'implante plus profondément sous terre. Un moyen de contribuer à la lutte contre l'érosion des sols. Plus résistant au stress hydrique, le sorgho l'est aussi au stress thermique : la plante est plus résiliente que le maïs lorsque s'enchaînent les jours de fortes chaleurs. Le sorgho connaît peu de ravageurs, permettant d'éviter le recours aux pesticides ; il nécessite peu d'engrais naturels ou chimiques, ce qui en fait une culture économique.

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.

Céréales sans gluten

et pseudo-céréales

- Maïs
- Riz
- Sarrasin
- Teff
- Quinoa
- Amaranthe
- Tapioca
- Millet
- Soja
- Sorgho

Céréales avec gluten

- Blé
- Kamut
- Épeautre
- Seigle
- Orge
- Avoine
- Triticale

50g
de féculents
crus



=

150g
de féculents
cuits



48/86

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 complet	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. Sucre = 3,1g
Blé égyptien							
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 !



Les bons & mauvais RIZ



Évitez
le Riz blanc !

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

Les bons Riz

(pas trop cuits) :

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



Classement des meilleurs Féculents pour la Santé (cuisson al dente) :

N°1

Toutes les légumineuses
et notamment les
Lentilles Corail

N°2

Riz Basmati
complet BIO

N°3

Riz Sauvage
complet BIO

N°4

Riz Rouge ou
Noir BIO

N°5

Riz Camargue
complet BIO

N°6

Riz Basmati
semi-complet BIO

N°7

Pain Germé intégral BIO
de petit-épeautre au
levain (IG-30)

N°8

Riz complet
BIO

N°9

Quinoa

N°10

Pâtes 100%
légumineuses

N°11

Pâtes
Intégrales

N°12

Pomme de terre
vapeur (IG-65)

N°13

Pâtes ou Pains
Complets (IG 60 à 72)

N°14

Riz blanc, Pâtes
blanches & Eibly →
à éviter

N°15

Baguette ou Pain
de Mie (IG-77)

Et éviter aussi tous les plats fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc ou du maïs !

3.3 Graines & Oléagineux

Pourquoi il faut les préférer trempés puis germés →

Pour bloquer son métabolisme et lui permettre de se conserver longtemps, les oléagineux et graines renferment (explique le Pr Loïc RAJJOU) :

- Des agents antinutritionnels comme l'acide phytique.
- Et parfois des composés dangereux qui la rendent non comestible à l'état cru et qui nécessitent une cuisson pour éliminer ces toxines, chercheur à AgroParisTech.

La germination puis la croissance de la plante suppriment ces composés indésirables et la rendent digeste :

- ✓ Des enzymes prédigèrent ainsi une partie des protéines et des glucides.
- ✓ La plante en croissance est plus tendre qu'une graine, ce qui favorise une meilleure tolérance digestive, idéale pour les personnes qui ont des pathologies intestinales.

CONNAISSEZ-VOUS

L'ACIDE PHYTIQUE?



L'acide phytique, ou phytate, présent dans de nombreux grains, noix et légumineuses.

Les phytates créés réduisent leur disponibilité nutritive, pouvant conduire à des carences nutritionnelles. D'un autre côté, l'acide phytique agit comme antioxydant, protégeant contre les radicaux libres, prévenant certaines maladies et favorisant une densité osseuse optimale.

Bienfaits des Oléagineux & Graines

Copyright © 30-06-23 S.D.

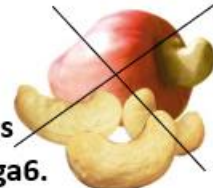
	VITAMINES					MINÉRAUX							Acides Aminés		Fibres	Acides Gras				
	B1 Thiamine	B2 Ribo- flavine	B3 Niacine	B6 (mg)	E (mg)	Calcium (mg)	Cuivre (mg)	Fer	Magnésium	Potas- sium	Sélénium	Zinc	BCAA Lysine	BCAA Méthio- nine		Gras saturés	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9	
Effets sur l'organisme →	- Energie - Cellule - 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 beaucoup 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.



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 !**

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		

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.

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.

• Souçon 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 torréfier 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 !

Crème à la Pistache

Sucré



- 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.



Purée de cacahuètes :

Sucré

Ingrédients : 500g de cacahuètes décortiquées.

1. Torrifier vos cacahuètes pour exaucer leur goût est une tendance ! Mais au-delà de 70°C, on commence à perdre beaucoup de bons nutriments
2. Les mettre dans votre robot, Et mixer. Au début cela devient de la poudre. Secouer un peu le contenant et recommencer à secouer jusqu'à ce que cela devienne liquide.

La purée de cacahuètes est très chaude, attention. Elle se conserve plusieurs semaines dans un bocal fermé au placard.



Attention au Beurre de cacahuètes !

Car nous avons de l'huile (souvent huile de palme ou de tournesol) + du sucre + du sel.

15



PÂTE À TARTINER NOIR NOISETTE

Karéléa Bio (Léa Nature)

Végan, cette pâte à tartiner est certifiée bio et sans huile de palme. Elle contient moins de sucres que ses principales concurrentes (- 33 % par rapport à la moyenne des pâtes à tartiner du marché). Elle est riche en fibres (14 g/100 g) grâce à la présence d'inuline, une fibre prébiotique qui a une action positive sur notre microbiote, et son goût de chocolat noir est savoureux. Elle reste un produit calorique, à consommer occasionnellement : le pot devrait durer un mois ! Le conseil du nutritionniste : on la combine avec un fruit. 5,39 € le pot de 350 g, en GMS.

Purée de Noisettes :

Sucré

Ingrédients : 250g de noisettes décortiquées.
1 càs huile de noisettes ou colza (facultatif)

Placer les noisettes dans le bol du mixer avec l'huile de noisette. Mixer jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.



	Protéines	Acides gras insaturés	Calories
Beurre de lait de vache	0,9g	3gr	717
Purée de noisettes	15,7g	57g	611
Purée d'amandes	20g	49g	648
Purée de cacahuètes	27g	49g	648
Purée de noix	14g	58g	729
Purée de sésame / Tahini	18g	43g	588
Purée de pistache	25g	44g	650
Purée de noix de cajou	17,5g	35g	581

La Germination

des Graines, Céréales & Légumineuses :

**TREMPER
+
GERMER**

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.

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



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.)



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).



Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !

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

+

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 si c'est du robinet, attendre au moins 1h30 (pour éliminer le chlore)

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
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)	

LENTILLE Cuite à l'eau / Germée,

Teneurs en Vitamines
Multipliées !

Augmentation du taux de vitamines du blé après 5 jours de germination	
VITAMINES	J + 5
A	+ 225 %
B1	+ 20 %
B2	+ 300 %
B3	+ 50 %
B6	+ 200 %
C	+ 500 %

Lentille	Cuite à l'eau	Germée
Zinc (Zn)	1,27 mg	1,51 mg
Cuivre (Cu)	0,251 mg	0,352 mg
Manganèse (Mn)	0,494 mg	0,506 mg
Sélénium (Se)	2,6 µg	0,6 µg
Iode	NC	NC
Vitamines		
Vitamine A (Béta-carotène)	5 µg	26 µg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,169 mg	0,228 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,073 mg	0,128 mg
Vitamine B3 (Niacine ou PP)	1,060 mg	1,128 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	0,638 mg	0,578 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	0,178 mg	0,190 mg
Vitamine B9 (Folates totaux, folacine ou vitamine M)	181 µg	100 µg
Vitamine C (Acide ascorbique)	1,5 mg	16,5 mg
Vitamine E (Tocophérol alpha)	0,11 mg	NC
Vitamine E (Tocophérol gamma)	NC	NC
Vitamine K	1,7 µg	48,0 µg

Légère
amélioration !

Amélioration X 5

Amélioration X 11

Amélioration X 28

Haricot Mungo	1 jour
Lentilles	12h
Pois chiche	2 jours
Quinoa	12h
Riz	24 h
Sarrasin	0,5h



4. Les Algues, la solution marine

Cette plante n'a pas besoin d'eau douce, ni de terre ou d'engrais mais d'eau de mer et de lumière. Comme une plante classique, une algue absorbe le dioxyde de carbone et produit de l'oxygène (via le processus de photosynthèse). Elle participe à la diminution des gaz à effet de serre de manière imbattable puisque, selon une étude, elle absorbe trois fois plus de CO₂ par hectare que la forêt amazonienne. Donc cultivées près de pôles industriels, les algues contribuent à lutter contre le réchauffement climatique.

C'est le seul aliment capable d'inverser le réchauffement climatique.

Si l'usage de l'algue marine dans l'alimentation remonte au IV^e siècle au Japon et au VI^e siècle en Chine, pour le moment, elles sont essentiellement consommées sous forme de compléments alimentaires, mais commencent à être intégrées dans des aliments, en général en très petite quantité.

96 %, sont produites et consommées en Asie : elles peinent à se frayer une place dans l'alimentation occidentale. « Elles ont aussi souffert du scandale des algues vertes. Beaucoup font l'amalgame ».

En 1989, trois personnes sont mortes sur les côtes bretonnes, retrouvées le nez dans les algues vertes, sans compter les animaux. Pourtant, jamais le lien n'est établi entre ces morts et la décomposition des algues produisant de l'hydrogène sulfuré qui, à haute dose, tue aussi rapidement que du cyanure.

Dans l'est du continent africain, à Madagascar notamment, où sévissent la faim et la malnutrition, les populations se voient distribuer des compléments alimentaires à base de spiruline.

Disposant du plus grand champ d'algues d'Europe, la France n'est pourtant pas à la pointe en la matière. Celles que nous consommons sont issues de la récolte manuelle alors qu'il faudrait développer la culture en pleine mer, l'algoculture.

C'est un des nutriments les plus complets : près de 60 % de protéines avec tous les acides aminés, des acides gras, des vitamines (B1, B6, B12), des enzymes et des pigments (bêta-carotène, chlorophylle et la phycosianine) ».

Les microalgues croissent rapidement avec des rendements de dix fois supérieurs à ceux des végétaux.

Elles peuvent aussi être utiles pour l'alimentation des animaux d'élevage car :

- ✓ Elles pourraient remplacer le soja comme protéine et ainsi empêcher la déforestation de l'Amazonie pour sa culture.
- ✓ Elles améliorent la digestion et donc réduisent les émissions de méthane d'une vache par exemple.
- ✓ Elles sont aussi utilisables comme emballages alimentaires pour remplacer le plastique. MIGROS vient d'ailleurs de créer une gamme de dosettes de café emballées dans une membrane à base d'algues.

Wakame & Klamath → 1g d'oméga 3 pour 100g d'aliments.

La Spiruline & la Klamath, une microalgue, renferme de 57 à 64% de protéines.

Néanmoins, comme les algues fixent les métaux lourds, mieux vaut consommer les algues bio cultivées en éco-serre.

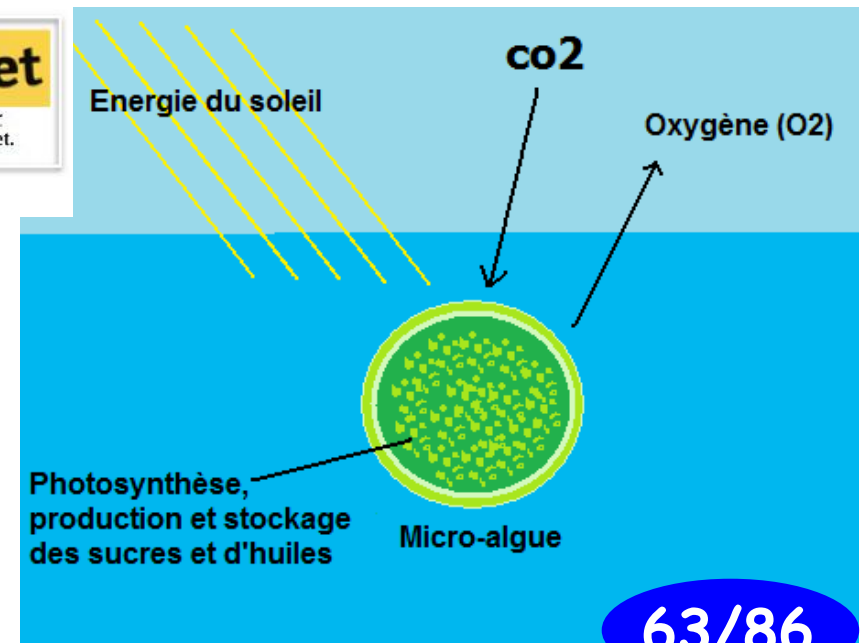
Paradoxalement, les océans représentent 70% de la surface mais ne contribuent qu'à 3% de notre alimentation, alors même qu'ils contiennent la ressource la plus exceptionnelle et méconnue qui soit :

- ✓ **La chlorelle** peut remplacer les œufs dans une mayonnaise.
- ✓ **La Laitue de mer** : saveur comme du persil, oseille, herbe, se saupoudre à merveille dans les salades et fromages frais.
- ✓ **La Dulce** : saveur fumée poivrée, délicieuses sur les œufs au plat le matin pour remplacer le bacon.
- ✓ **La Wakamé** : saveur légèrement épicé salé, parfaite pour les fruits de mer, poissons, ou dans les pâtes avec un filet de citron et d'huile d'olive.
- ✓ **Le Kombu royal** : saveur légèrement boisée, idéale avec les légumes cuits, potages, purées, poêlée ;

Les microalgues comme aliment du futur : "Elles sont saines, mais il faut améliorer leur goût leurs formes et couleurs"

LES ALGUES VERTES	LES ALGUES ROUGES	LES ALGUES BLEUES	LES ALGUES BRUNES
Laitue de mer (Ulva lactuca)	Dulse (Palmaria palmata)	Spiruline	Kombu royal (Laminaria saccharina)
			
Haricot/Spaghetti de Mer (Himantalia elongata)	Agar agar (Gelidium cartilagineum)	Nori (Porphyra umbilicalis)	Wakamé (Undaria pinatifida)
			
Varech vésiculeux (Fucus vesiculosus)	Lithothamne (Phymatolithon calcareum)	Carraghénanes (Kappaphycus alvarezii)	
			

- Wakame & Klamath → 1g d'oméga 3 pour 100g d'aliments.
- La Spiruline & la Klamath → 57 à 64% de protéines.



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 © 01_07_24

ALGUES																		Clt	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	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		
Klamath (la)	4	0	1	64	6		3	32	250	280	900	2000	1500	25	70	12	10	1	Fort pour sa protéine
Spiruline (la)	7,7	2,6	0	57,5	3,6		2	28,5	120	195	118	1360	342	10,1	94			2	Fort pour sa protéine
Nori (le)	1,6			31,5	36	5100	4,5	37	318	486	518	1730		57	22	39		3	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		4	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	5	Choisir la verte pas la jaune
Ogonori (le)	3,5			16,5	35	494400	3,3	19,7	1290	412	177	5850						6	Potassium
Fucus (le)	1,3	0,3	0,3	7,4	44,6	40000	8,2	14,7	1170	885		3270	12400					7	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		8	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	9	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			10	Potassium & vitamine C
Dulse (la)	1,3			17,2	28	32500	4,2	35	547	241	280	6810	15700	84	92	9,8		11	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			12	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	13	B9. Gros pouvoir gélifiant.

Klamath



41€ les 60g paillettes



Spiruline (Microscopique) / Nori (Feuille ou paillettes) / Ao-Nori (paillettes)



16€ les 100g paillettes



6€ les 50g paillettes



6€ les 50g paillettes



Laitue de mer (paillettes)



5€ les 15g paillettes



Wakamé (paillettes)



6€ les 50g paillettes



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

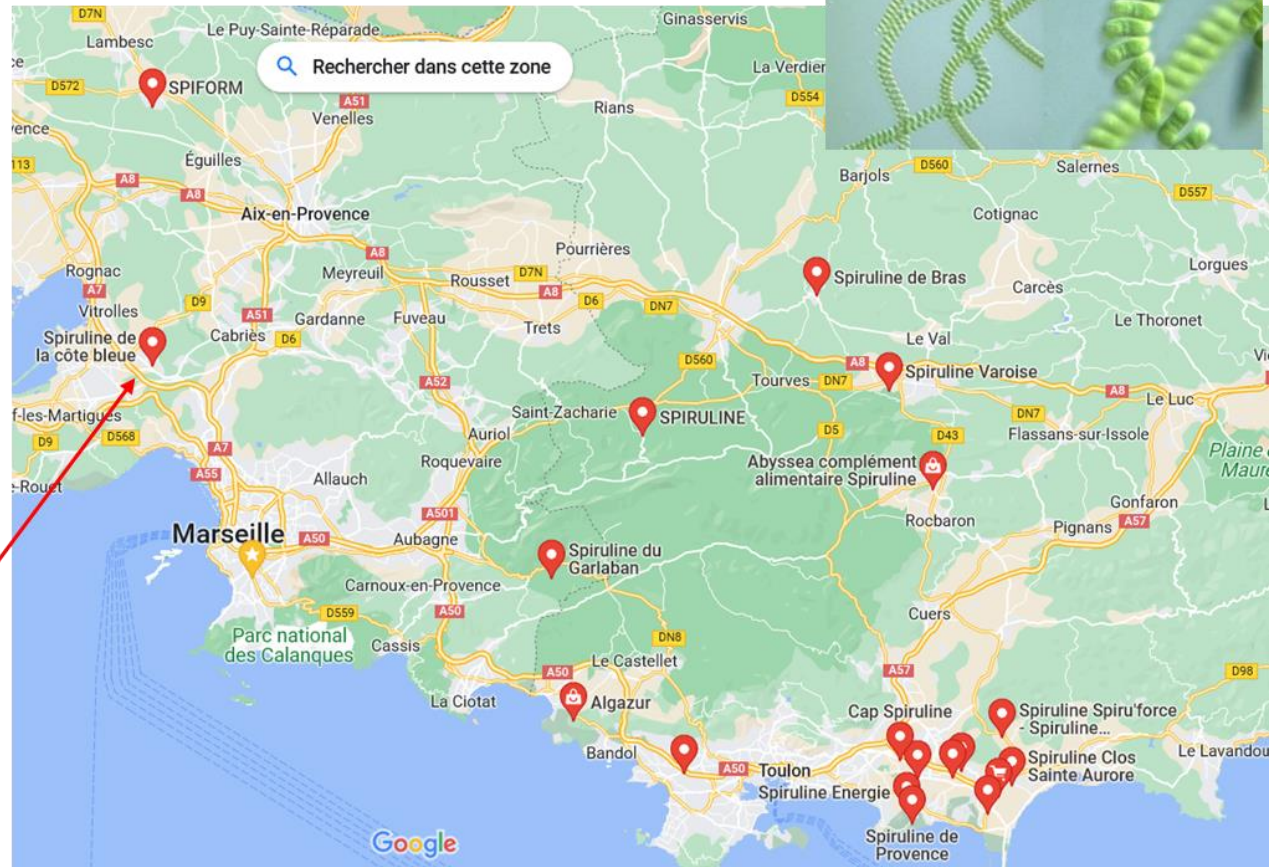


Spiruline de la côte bleue
4,6 ★★★★★ (37) Ⓞ
Ferme

Présentation Avis

Itinéraires Enregistrer À proximité Envoyer vers un téléphone Partager

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



Pour plus d'infos sur les autres algues, voir guide diététique page 152

5) Des aliments non périssables

Une autre solution est de repousser la date de consommation limite de nos aliments !

Le **glycérol** est un composé chimique utilisé dans de nombreuses compositions pharmaceutiques. L'armée américaine se sert notamment de ce composé pour enrober les aliments et mieux les conserver.

Une pizza conservée dans du glycérol voit par exemple sa date de conservation **repoussée jusqu'à 3 ans** ! Appliquée à nos aliments, Cette utilisation du glycérol pourra permettre de réduire les déchets alimentaires et de conserver la nourriture plus longtemps.

6) Lait artificiel et lactofermenté

En 2014, des chercheurs irlandais ont fabriqué du lait de vache artificiel, avec un résultat similaire à l'original.

L'entreprise californienne Perfect Day commercialisera sous peu ce lait, créé à partir de protéines bovines, puis élaboré grâce à des techniques de fermentation.

A part l'homme, il n'y a aucun animal sauvage 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.**

**Le lait de vache représente
85% de notre consommation
et il est pourtant le plus
néfaste pour notre santé !**

Pour plus d'infos sur les produits laitiers, voir guide diététique page 122

Lacto-fermentation de Lait à base de graines de Kéfir de lait

Il s'agit d'une boisson fermentée par culture de microorganismes qui se prépare à partir de grain de kéfir. Cette boisson soulage les **inflammations intestinales**. Ça ne contiendra plus de lactose, car celui-ci a été digéré par les **bactéries lactiques** présentes dans le kéfir.

Comment fonctionne le kit de kéfir ?

- ✓ Kefirko est un bocal de verre pratique avec deux couvercles uniques, spécialement conçu pour fabriquer facilement son kéfir maison.
- ✓ Mettre 15g de grains de kéfir dans ce bocal
- ✓ Y ajouter 0,5 ou 1 litre de lait BIO frais ou cru de préférence. Les meilleures qualités de lait étant celles de brebis voire de chèvre.
- ✓ Disposer le récipient dans un endroit à une température qui oscille entre 20 et 25°C afin de faciliter la culture
- ✓ Attendre maximum 24h (remuez un peu toutes les 6 à 8 heures) afin que le lait de la culture soit épais et qu'il s'en dégage un bon arôme. Ou 36 heures si l'endroit est plutôt frais (20°C) Cela peut arriver bien plus tôt si la zone est assez chaude. Alors, il est essentiel de surveiller l'évolution des grains.
- ✓ Retirer les graines du kéfir fini dès lors que la culture est achevée (cela se voit à la texture du lait qui change).
- ✓ Mettre ces grains retirés du kéfir fini, dans un autre lot de lait (vous n'êtes pas obligé de rincer les grains) ou alors laissez reposer les grains au frigo pendant maxi 3 semaines (renouvelez le lait tous les 3 à 4 jours).
- ✓ Mettre le kéfir fini au frigo afin de le conserver et le boire en moins de 1 semaine.

Conseils pour démarrer un kéfir tout « neuf » :

- Prendre 1 bouteille de 1 litre de lait cru ou frais (non pasteurisé) Bio en demi-écrémé (de préférence, brebis ou chèvre, sinon vache)
- Mettre 33cl de lait avec 15g de graines de Kéfir dans le Kefirko à une température ambiante de 22°C à 25°C. Mettre le reste de la bouteille au frigo.
- Laisser fermenter pendant 36 heures en agitant un peu le mélange toute les 8 heures.
- Mais jeter la première fermentation en récupérant les graines, sans les rincer.
- Et refaite directement une 2^{ème} fermentation avec tjrs 33cl de lait (sans le réchauffer) mais pendant 24 heures maxi.

KEFIRKO
(1,4l avec 5 ustensiles)
42€ chez AMAZON



7) Les Aliments Lyophilisés,

Censée faire office de repas complet, créée par un informaticien de la Silicon valley, cette méthode innovante consiste à congeler d'abord le produit, puis à éliminer l'eau par sublimation sous vide, sans passer par l'état liquide. Contrairement à d'autres méthodes de conservation qui utilisent la chaleur pour évaporer l'eau, la lyophilisation permet de préserver les nutriments et les propriétés...

Les aliments lyophilisés ont un faible taux d'humidité, entre 2 et 5%, répartie sur tout leur volume, ce qui permet une conservation de longue durée. Les principaux emballages qu'ils utilisent sont des feuilles de polyéthylène polyamide d'aluminium à triple couche. Les produits sont ainsi protégés contre la lumière et l'humidité et peuvent tenir entre 5 et 10 ans sans même qu'il y ait besoin de les garder dans un frigo.



8) Aujourd'hui, les efforts sont peu suffisants sur d'autres produits :

Les consommateurs cherchent des aliments pratiques et faciles à préparer pour répondre à leurs besoins nutritionnels →

- Livraison par **drone** (amélioration de l'emprunte carbone) mais pour des produits de plus en plus **ultratransformés** (Pizza, préparations culinaires diverses, etc...)
- **La poudre de smoothie** répond à ces besoins :
 - ✓ Les consommateurs peuvent facilement stocker, transporter et préparer des poudres.
 - ✓ C'est un mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.
 - ✓ Par contre, elle perd certains nutriments et fibres lors du traitement en poudre.
 - ✓ Par conséquent, les poudres de smoothie ne sont pas aussi saines que les smoothies préparés à partir d'ingrédients frais.
 - ✓ De plus, les poudres de smoothie doivent être mélangées avec d'autres ingrédients pour obtenir un smoothie complet, ce qui peut prendre plus de temps et coûter plus cher.
 - ✓ Et puis elles peuvent contenir des édulcorants ajoutés et des additifs qui peuvent être nocifs pour la santé.
 - ✓ Il est donc important de lire attentivement les étiquettes et de choisir des poudres de smoothie qui sont naturelles et non sucrées.

Pour conserver la qualité des nutriments, il faudrait que ce produit soit déshydraté non pas pour les transformer en poudres mais sous forme de paillettes comme on peut le faire pour les algues.

Smoothies perfectionnés à partir de produits secs (graines, oléagineux, poudres & paillettes) :

- ✓ Cocktails d'aliments purs à base de céréales, plantes, herbes, racines, épices, algues, graines, baies, fruits, légumes et produits de la ruche.
- ✓ Sans pesticides, produits chimiques, charges, colorants, arômes et agents de conservation, ni aucun autre additif synthétique ou non naturel.
- ✓ Ça suppose d'avoir chez soi, dans des bocaux en verres hermétiques, des aliments déshydrater afin d'empêcher le développement des micro-organismes responsables de la dégradation et de la décomposition.
- ✓ Il faudra veiller à acheter des produits avec des aliments qui ont été séchés à une température comprise entre 35 et 65°C, afin de préserver leurs enzymes, les vitamines et leurs arômes. Au-delà de cette température, les aliments cuisent. Produits en poudre ou mieux en paillettes ou pellets car température de déshydratation moins élevée.
- ✓ Le top pour la préservation des nutriments étant la lyophilisation :
 - Congélation d'abord du produit.
 - Puis l'eau est éliminée par sublimation sous vide, sans passer par l'état liquide.
- ✓ Ces processus de déshydratation garantiront des concentrations élevées en vitamines, minéraux, antioxydants, oligo-éléments, protéines, acides gras, et composés actifs



Pour les personnes qui ont du mal à avaler un smoothie fade sans sucre, il s'agira de jongler avec 3 produits sucrés :

- Le Miel de Châtaigniers (IG le plus bas)
- Sirop de Yacon, pur (riche en fibres et peu calorique).
- L'Érythritol ou Stévia non pure.

Apports Journaliers Recommandés

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • Fer (♂ 11, ♀ 16)mg • Calcium (950mg) • Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg • Potassium (4700mg) • Magnésium (420mg) • Cuivre (0,9mg) • Sélénium (100µg) • Iode (150µg) |
| ----- | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Protéine (60~150)g • Lysine (5,3g) (BCAA) • Méthionine (2,6g) (BCAA) • Tryptophane (0,75g) | <ul style="list-style-type: none"> • Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g • DHA (Oméga-3) (250mg) |

On choisira des aliments les plus riches en nutriments pour améliorer sa santé →

SMOOTHIE
Avec le
**PETIT-
DÉJEUNER**
ou lors du
premier
repas de la
journée

1 citron
pressé



Citron = antiseptique
et combat
efficacement de
nombreux germes, est
anti-inflammatoire, et
permet d'assimiler plus
facilement le fer

Agar-Agar :
1 c-à-c



13€ les 100g

Fibres = 80g
Fer=1,9mg (14%)
Magnesium=67mg(16%)
B9 = 85µg(24%)

Collagène marin :
1 grosse c-à-c



26€ les 250g

Acides Aminés = 90g
Pour Peau,
Articulations &
Tendons

Chicorée :
1 grosse c-à-c



4€ les 100g

Fibres = 15g
En inuline
(prébiotiques
intestinales)

Ortie :
1 grosse c-à-c



17€ les 500g

Fibres = 26g
Fer=25mg ()
Calcium= 2400(250%)
Magnésium=460(110%)
Potassium=4700(100%)

Thé vert Matcha :
1 c-à-c



10€ les 70g

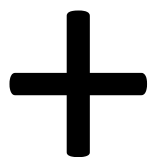
Fibres = 36g
Caféine = 2300mg
Potassium=1500(100%)

Gingembre
2 c-à-c



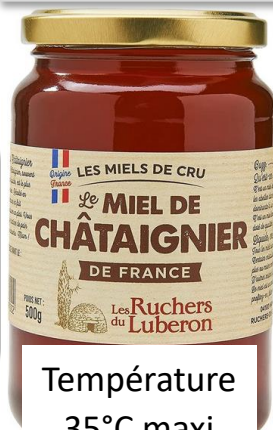
21€ les 1kg

B3 = 10mg (50%)
B6 = 0,6mg (35%)
Manganèse=33mg(1100%)
Fer=20mg(140%)



Ajoutez 15cl d'eau
ou lait kéfir +
un produit sucré si
besoin →

Miel Châtaigniers :
1 c-à-c



Température
35°C maxi

13€ les 500g

IG le plus bas

Sirop de Yacon pur :
1 c-à-c



18€ les 345g

Fibres = 31g

Erythritol Bio :
1 c-à-c



3€ les 200g

20kcal
Ne fermente pas
dans l'intestin



Algues Nori en
paillettes 1 c-à-s



10€ les 100g

Fibres = 36g
Protéines = 31g
Fer = 37mg (264%)
B12=39µg (1500%)

70/86

COLLATION
fin de
matinée +
10cl d'eau ou
lait Kéfir

Graines de Chia 1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 34g
Oméga-3 = 17g
B1 = 0,6mg (50%)
B3 = 8,3mg (41%)

Petits Fruits rouges 4 c-à-s



4€ les 500g

Peu sucrés
Vitamines C
Antioxydants

Cannelle Bio 1 c-à-c



4€ les 75g

Facilite le
travail de
l'insuline

Purée de cacahuètes entières 1 c-à-s



4€ les 250g

B3 = 16mg (80%)
B9 = 240µg (69%)
E = 8mg (55%)
Cuivre = 1,1mg (122%)

Amandes Bio qté = 8



4€ les 100g

Fibres = 12,5g
B2 = 1,1mg(84%)
E = 25,6mg(170%)
Calcium = 269mg(29%)

Noix Brésil qté = 2



5€ les 100g

Cuivre = 1,7mg(188%)
Magnésium=376mg(89%)
Sélénium=1917µg(1917%)

Maca 1 c-à-c



19€ les 500g

Fertilité + Immunité
Calcium = 250mg(26%)
Fer = 15mg (100%)

GOÛTER
entre 15h30
et 16h30

Kéfir de chèvre Bio 75ml



15€ le litre

Lait fermenté
avec du lactose
prédiqéré

Gros flocons d'Avoine 100g



8€ les 500g

IG = 58
Contre 75 pour
les petits flocons
instantanés

Graines de Lin prétrempées (12h) 1 c-à-s



3€ les 500g

Fibres = 27g
Oméga-3 = 23g
B1=1,6mg(133%)
Calcium = 255mg(27%)
Potassium = 813mg(18%)

Graines de Courges 1 c-à-s



3€ les 250g

Fibres = 12,5g
B3=14,6mg(73%)
Fer=8,8mg(59%)
Magnésium=592mg(141%)
Zinc=7,8mg(82%)

12 Pistaches



25€ les 500g

B6=1,7mg(100%)
Potassium=1025mg(22%)

Pour une meilleure
dégustation, vous
pouvez mixer vos
préparations 🥰



71/86

➤ **Quelques regrets** : Le lait de vache représente 85% de notre consommation et il est pourtant le plus néfaste pour notre santé :



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 ?

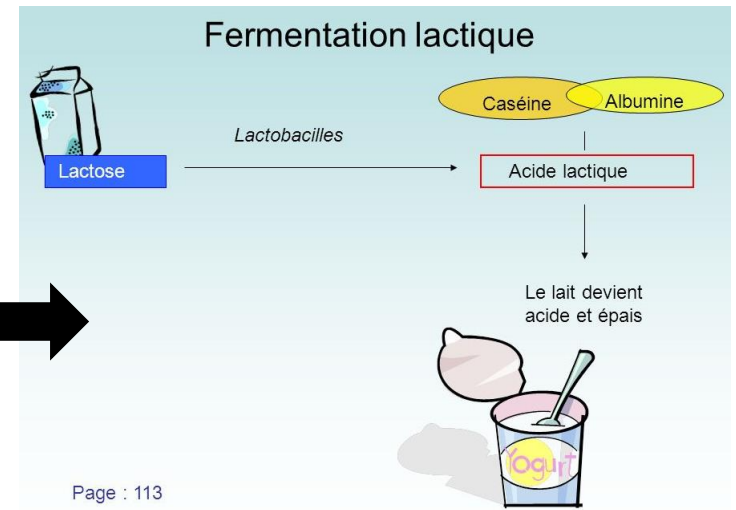
Conséquences possibles :

- ✓ **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 « prédigéré » 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 ».

Pour vos préparations, on peut remplacer le lait ou la crème par de la purée de cacahuète (100% pure) !

72/86

➤ Le lait de vache & les facteurs de croissance (1 veau prend 300kg en 9 mois). Si le lait est :

- En UHT (Ultra Haute Température, 5 secondes à 140°C), il n'y a plus de facteurs de croissance mais on perd aussi des vitamines et beaucoup de nutriments.
- Pasteurisé (15 secondes à 71,5°C), ou dit « Frais » (température plus douce) les facteurs de croissances sont encore présents, tout comme tous les nutriments et vitamines. Une partie des bactéries subsistent ce qui fait qu'il ne se garde que 5 jours.
- Cru, il ne sera pas exempt des bactéries infectieuses qui viennent de l'animal qui l'a fabriqué ou des conditions d'entreposage ou de transport insalubres. Il faut le consommer dans les 24 heures.

Quid de l'hormone de croissance :

Pendant l'enfance et l'adolescence, elle est très importante pour la croissance musculaire et osseuse en provoquant la multiplication des cellules.

L'excès d'hormone de croissance à l'âge adulte :

Comme les os ne peuvent plus grandir en longueur, ils vont grandir en épaisseur, ce qui va provoquer des déformations des pieds et des mains, surtout en largeur. Les articulations des genoux peuvent également souffrir.

Elle a aussi été utilisée pour le dopage !

Elle entraînerait une diminution de la masse grasse et une augmentation de la masse musculaire. Les risques associés d'une utilisation non médicale ont été bien documentés : œdèmes, douleurs articulaires, survenues de diabète, augmentation de la taille des seins...

Alors que les laites de chèvres ou mieux de brebis sont des animaux à croissance davantage équivalente à la nôtre. Leurs digestions sont bien mieux tolérées.

On ne peut que regretter qu'aux laits fermentés (le lactose y est prédigéré) et kéfir, les points de vente privilégient encore le lait de vache.

Le lait idéal pour la santé et l'environnement serait celui de la Brebis en version BIO, Pasteurisée ou mieux Frais

(mais on a encore la présence de lactoses !)

Produit laitier idéal ➔

Fromage de Brebis BIO affiné d'au moins 12 mois (que du bon !!!)

Laites plus impactant pour l'environnement :

- Produire un lait animal génère en moyenne 2 à 3 fois plus (et 2 fois plus pour la vache que pour la chèvre ou la brebis) de gaz à effet de serre qu'un jus végétal.
- On a besoin de beaucoup plus de terres agricoles et d'eau pour faire du lait animal.

COMPOSITION CHIMIQUE MOYENNE DES DIFFÉRENTS LAITS DE VACHE, CHÈVRE ET BREBIS :

Composants	Vache	Chèvre	Brebis
Eau	909	915	845
Matière grasse	38	33	72
Matières protéiques :			
- Caséine	27	21	47
- Protéines solubles	5	7	11
Lactose	49	45	45
Minéraux	7	7	12
Matière sèche totale	126	113	187

Valeurs exprimées en gramme pour 1 Litre de lait. Compte tenu des variations saisonnières de la composition du lait, ces valeurs sont des moyennes indicatives.



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 évitera 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)

Meilleurs FROMAGES sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

maj 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 Attention au Lactose !	Faites vous aider par l'application YUKA et				5bis	choisissez sans additif pour éviter les sels de calcium, amidon modifié, stabilisant, antioxygène, correcteur d'acidité. Au niveau nutritionnel, choisissez les yaourts, nature de brebis voire de chèvre ! Mais attention au Lactose ! Préférez les YAOURTS "faits maisons" car s'ils sont bien préparés, on peut arriver à zéro Lactose !

Fromages « allégés », attention aux additifs →

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

Attention aux produits Ultra-

Transformés :

**Appli
YUKA
ou
SIGA
pour
vous
aider !**

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.

Classement des meilleurs et des pires produits laitiers :

N°1

Laits fermentés
Kéfir, Ribot, Elben

N°2

Féta
(chèvre)

N°3

Yaourt
« Maison »

N°4

Ricotta (Brebis
ou Chèvre)

N°5

Bleu de brebis
allégé (Société)

N°6

Bleu de brebis
ou de chèvre

N°7

Cancoillotte

N°8

Chèvre sec

N°9

Parmesan
« Très gras ! » mais
protéiné et prendre
affiné d'au moins 12 mois

N°10

Yaourt & Skir
industriels
« Trop de lactoses »

N°11

Camembert
« Trop gras ! » et
pas affiné

N°12

Lait nature →
« Beaucoup trop de lactose et
facteurs de croissances !!! »

Attention aux Produits sans lactose et aux
boissons végétales car souvent trop sucrés !

Pour plus d'infos sur les Produits laitiers, voir guide diététique page 122















- Les applications sur les indicateurs nutritionnels (Yuka, Nutri-score) ne précisent jamais l'Indice Glycémique des aliments alors que c'est un élément diététique plus important que l'indication des calories.

➤ Matériaux en plastiques :

Nos bouteilles et ustensiles de cuisines sont reconnues comme cancérigènes, perturbateurs endocriniens, etc...

Substances toxiques : Les différents types de Bisphénol (il n'y a pas que les BPA), les phtalates et autres substances chimiques toxiques.



CODE	SIGLE	UTILISATION	TOXIQUES	PROBLEMES ASSOCIES
 	PET ou PETE	Bouteilles (eau, jus de fruits, ...)	Antimoine, Pseudo-hormones	Fausses couches. Cancers. Problèmes respiratoires et cutanés. Perturbations hormonales
 	HDPE ou PE-HD	Bouteilles de lait, Flacons...	/	/
 	PVC ou V	Film plastique "alimentaire", Jouets souples	Phtalates, Dioxines	Perturbations hormonales Maladies du foie. Mauvais système immunitaire.
 	LDPE ou PE-LD	Film intérieur des briques, Sachets	/	/
 	PP	Pots de yaourt, de margarine...	/	/
 	PS	Pots de yaourt, Barquettes, Gobelets...	Styrène, P-NonylPhénol	Perturbations hormonales Cerveau, système nerveux Cancers. Leucémies.
 	PC	Anciens biberons, Film intérieur des canettes et boîtes de conserves, ...	BisPhénol A	Perturbations hormonales (surtout si exposition in utéro) Malformations. Infertilité. Obésité. Diabète. Cancer

Bouteilles en plastique : le taux de particules de plastiques (perturbateurs endocriniens) serait deux fois plus élevé dans l'eau en bouteille que dans l'eau du robinet.

Solution des bouteilles en verres :

Le verre, contenant sans danger pour la santé !

Le saviez-vous ? Nous mangeons près d'une carte bleue par semaine. En effet, plusieurs études ont démontré la présence de microplastiques dans l'eau contenue dans des bouteilles plastiques de grandes marques telles que Volvic ou encore Cristalline. Ces particules pénètrent dans notre corps et peuvent finir dans nos organes vitaux tels que le foie ou encore les poumons.

Le verre, contenant recyclable à l'infini à contrario du plastique qui n'est recyclé qu'à 20%.

Chez « Le Fourgon », les bouteilles sont récupérées au domicile par leurs livreurs, afin d'être répartis auprès de leurs différents partenaires de lavage et réemployés.

Les bouteilles en verre réutilisables sont remplies environ 50 fois et peuvent donc être en circulation jusqu'à 7 ans.

Les bouteilles en plastique réutilisables peuvent être réutilisées au moins 20 fois.

Le concept des consignes des bouteilles en verre et des cannettes en alu n'a jamais quitté Strasbourg et l'Allemagne :

Elle est également obligatoire pour les bouteilles en plastique à usage unique depuis 2003.

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, promulguée en 2020, a pour objectif de réduire la production de déchets et de promouvoir l'économie circulaire. Parmi les mesures prévues par cette loi, figure la généralisation de la consigne pour les bouteilles en plastique à usage unique d'ici 2025.

Rincer sa bouteille consignée vide :

Rincez-la avec de l'eau chaude, afin d'enlever les résidus des bouteilles, idem pour l'ensemble des produits. Les plus impactant au lavage sont le lait, la soupe, et le jus. Cela permettra de mieux conserver la bouteille, et d'allonger sa durée de vie.

Retirer les bouchons des bouteilles :

Chez Le Fourgon, ils vous demandent également de retirer les bouchons des bouteilles d'eau avant de les rendre.

Où ramener les bouteilles et produits en verre consignés ?

En France, les bouteilles et produits en verre consignés peuvent être ramenés dans les magasins qui vendent des produits consignés. Ces magasins disposent généralement d'un automate ou d'une caisse dédiée à la consigne. Vous pouvez également les ramener dans des dépôts de consigne généralement situés dans des zones commerciales ou des quartiers résidentiels, ou bien dans des bornes de collecte.

Pour reconnaître les bouteilles consignées, il faut rechercher les signes suivants :

Un logo de consigne : Ce logo est généralement apposé sur l'emballage de la bouteille (un cercle avec une barre oblique). Il peut être sous forme d'une étiquette, d'un autocollant ou d'une impression.

Un prix de consigne : Le prix de consigne est généralement indiqué sur l'emballage de la bouteille. Il est exprimé en centimes d'euros.

Un point de collecte : La bouteille consignée doit être ramenée dans un point de collecte agréé situé dans les magasins, les dépôts de consigne ou les bornes de collecte.



Bouteille
en verre

Canette

Bouteille
plastique

Et le plastique végétal ?

S'il est fabriqué à partir de résidus (de déchets végétaux), le bilan environnemental du plastique végétal est positif : à partir de résidus de sucre de canne. Une fois qu'on a extrait le sucre de la canne, on a des fibres que l'on peut transformer en polyéthylène. Donc là, on est dans quelque chose qui est intéressant car on va valoriser un co-produit de l'industrie agro-alimentaire".

A base d'amidon de maïs, bagasse de canne à sucre, algues, déchets agricoles, herbes invasives (chardons...), → Il faudrait qu'il soit moins cher que le plastique actuel et moins gourmand en ressources.

Aujourd'hui, il ne représente que 3% des emballages ménagers plastique en France.

Communiqué de presse
Mars 2011

Volvic lance les premières bouteilles d'origine végétale

BOUTEILLE VÉGÉTALE
20% D'ORIGINE VÉGÉTALE
100% RECYCLABLE

Reconnaisables à leur bouchon vert, les nouvelles bouteilles Volvic sont les premières en France à intégrer du plastique d'origine végétale*. 20% d'origine végétale et toujours 100% recyclables, elles ont été conçues pour réduire de manière significative leur impact sur l'environnement.

Le plastique d'origine végétale utilisé par Volvic présente plusieurs avantages :

- **Il favorise l'utilisation de matières renouvelables** et permet donc de limiter le recours à des énergies fossiles, comme le pétrole.
- **La qualité de la bouteille est identique.** Elle garantit la protection de l'eau minérale naturelle Volvic dans les mêmes conditions qu'auparavant et permet de restituer sa pureté originelle.
- **Les bouteilles sont toujours 100% recyclables.** Elles peuvent être recyclées par le biais de la filière habituelle comme les autres bouteilles Volvic. Grâce au tri, elles peuvent donc être réutilisées pour fabriquer d'autres bouteilles ou objets (vêtements, peluches, stylos, ...).

Et en plus, dans ses nouvelles bouteilles d'origine végétale, Volvic a intégré 35% de plastique recyclé (r-Pet). Tous ces avantages font que **l'empreinte carbone de la bouteille d'origine végétale est réduite d'environ 30 à 40%** par rapport à l'ancien modèle de 2008.

Le pack de Volvic 6x1,5L est disponible au PMC de 3,15 €
Le pack de Volvic 6x0,5L est disponible au PMC de 2,10 €

1 HECTARE de canne à sucre = 3 TONNES de plastique végétal = Réduction de 7,5 TONNES de CO₂

Flacon plastique 100% végétal = matière renouvelable
Pas d'utilisation de pétrole

La fabrication d'un flacon plastique 100% végétal produit 75% de CO₂ EN MOINS qu'un flacon plastique

➤ **Le PAIN** qui perd beaucoup en qualités nutritionnelles !!!

Dans les années 1950, la fabrication du pain prenait au moins 8 heures.

Aujourd'hui, une boulangerie artisanale peut en produire en moins de 2 heures, et une boulangerie industrielle en seulement 20 minutes. Un progrès technologique certes, mais qui rime avec chimique !

Le pain conventionnel affiche un indice glycémique (I.G.) supérieur au Coca-Cola !

À la base, seulement trois ingrédients : de la farine, de l'eau et du sel, auxquels on ajoute souvent un agent de fermentation tel que de la levure ou du levain.

Pour une baguette blanche, pas moins de quatorze additifs sont autorisés, et le pain étant vendu en vrac, il échappe à toute obligation d'étiquetage. Impossible donc de savoir à première vue ce qu'il contient vraiment.

Pour éviter les additifs chimiques, vous pouvez choisir un pain "de tradition française", comme la baguette tradition, ou un pain au levain : les deux sont encadrés par le décret du 13 septembre 1993 : les seuls ingrédients autorisés sont la farine, le sel, l'eau, la levure ou le levain. Mais aussi cinq "adjuvants naturels" : farine de fèves, de soja et de malt de blé, gluten et levure désactivée. Inconvénient, son Indice glycémique est tout de même élevé puisqu'à 57.

Si on fait le choix d'un pain complet ou mieux intégral, il est important qu'il soit biologique, car c'est dans l'enveloppe du grain que se trouve la plus grande concentration de pesticides.

Le levain est bien meilleur pour la santé mais de plus en plus de boulangeries ne proposent que du pain à la levure de Boulanger.

Le meilleur pain pour la santé :

- ✓ Farine de petit-épeautre intégrale T150 BIO.
- ✓ Au levain.

Le pain idéal mais introuvable « Le Pain Germé » :

- ✓ 50% de Farine de petit-épeautre intégrale T150 BIO.
- ✓ 50% de graines et légumineuses.
- ✓ Au levain.



Attention de ne pas congeler du pain surgelé ! Les baguettes faites main ont généralement des bouts plutôt pointus tandis que les baguettes industrielles affichent souvent un bout rond. La croûte est également un renseignement à elle toute seule. Lorsqu'elle est claire, cela signifie probablement qu'elle a été congelée.

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).

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.

3,40€ les 85g
Chez Amazon



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 !



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 prêt 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€.



82/86



Les 2 meilleures compositions **Diététiques** de Farines avec Gluten →

- ✓ 50% de farine de Petit-épeautre BIO T150 + 50% de farine de Châtaigne.
- ✓ 40% de farine de Seigle complète + 40% de farine intégrale de blé BIO T150 + 20% de farine de Quinoa.



Les 2 meilleures compositions **Diététiques** de Farines sans Gluten →

- ✓ 40% de farine de Riz complet BIO + 20% de farine de Maïs + 40% de farine d'Amande ou de Noisette.
- ✓ 40% de farine de Riz complet BIO + 40% de farine de Maïs + 20% de farine de Lentille ou Pois chiche.

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	Quelques valeurs de Pains pour comparaison		
					Pains	IG	Fibres
Graines					Baguette	77	2,8
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)		Complet	45	7,5
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	Grains entiers, non grillés	Intégral	40	8,8
Légumineuses					Seigle (noir)	45	6,5
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)		Petit-épeautre intégral	38	7
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)		Pain Germé Intégral (au levain)	30	11,5
Céréales							
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	Décortiqués, non grillés			

- Il faut d'abord faire **GERMER** les céréales et les légumineuses, pour cela :
 - **Trempage** : les céréales et les légumineuses seront placées 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 moulinner 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 étendue, 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 !

Pain au Sarrasin + Farine de Petit-épeautre



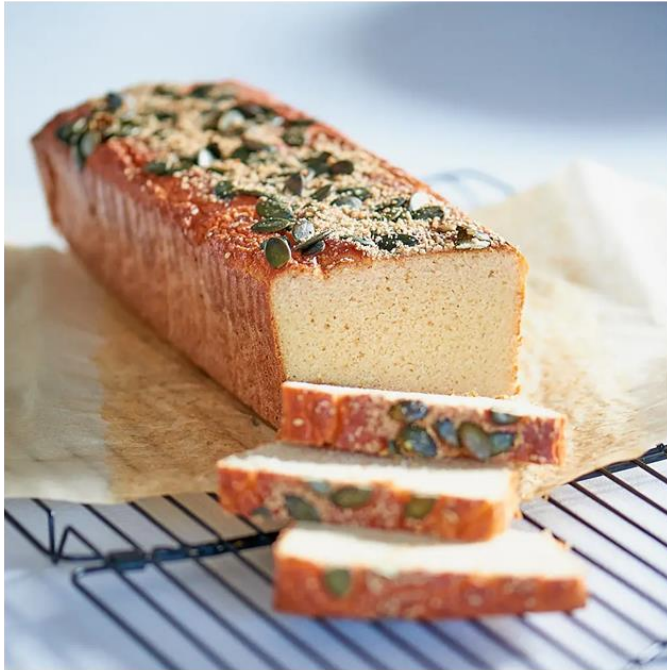
Ingrédients

- ✓ 450 g de graines de sarrasin
- ✓ 100 g de farine de petit-épeautre (intégrale de préférence)
- ✓ De l'eau filtrée ou en bouteille
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ café de sel ou + selon goût
- ✓ 2 cs de psyllium à mettre après la fermentation

Marche à suivre :

1. Rincer le sarrasin et le placer dans un saladier, le recouvrir largement d'eau du robinet et le faire tremper 12 h.
2. Égoutter alors le sarrasin sans le rincer et le placer dans un saladier en verre avec la farine de petit-épeautre.
3. Ajouter les 200 ml d'eau filtrée et le sel.
4. Mixer jusqu'à obtenir une pâte : il peut rester quelques morceaux de grains, mais il faut tout de même obtenir une texture de pâte la plus lisse possible.
5. Couvrir d'un torchon humide et laisser fermenter 24 h dans un endroit à l'abri des courants d'air, sur un radiateur tiède (pas plus de 28°C).
6. Lorsque la pâte commence à dégager une légère odeur de fermentation et semble bien aérée, votre pain est prêt à cuire. si une petite "croûte" s'est formée sur le dessus, mélanger la pâte à l'aide d'une cuillère.
7. C'est le moment d'ajouter le psyllium et bien mélanger.
8. Rajouter dessus des graines de lin et/ou de courge et/ou de tournesol.
9. Mettre la pâte dans la cuve d'une machine à pain (1h10 de cuisson) ou Préchauffer le four à 180°C , chaleur tournante → 80-90 min.

Pain aux Lentilles corail + Farine de Petit-épeautre



Ingrédients

- ✓ 500 g de lentilles corail.
- ✓ 100 g de farine de petit-épeautre (intégrale de préférence).
- ✓ 20 cl d'eau.
- ✓ 10 g de levure de boulanger fraîche.
- ✓ 2 c. à c. de sel ou sel fin.
- ✓ 5 cl d'huile d'olive.
- ✓ 50 g de mélange de graines.

Marche à suivre :

1. La veille faites tremper les lentilles corail dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez les lentilles et mettez-les dans un blender avec la levure boulangère, l'huile d'olive, le sel et l'eau tiède + la farine de petit-épeautre.
3. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une texture homogène et épaisse.
4. Mettre la pâte dans la cuve d'une machine à pain ou la verser dans un moule à cake que vous avez préalablement chemisé avec du papier sulfurisé.
5. Laissez lever pendant 8 à 12 heures.
6. Saupoudrez la pâte avec le mix de graines
7. Mettez à cuire pendant 45 minutes dans une machine à pain ou un four à 180°C.