



Les protéines

Les protéines sont des nutriments indispensables au corps humain. Elles sont l'élément de base de toutes nos cellules et possèdent de nombreux rôles notamment un rôle structural, un rôle dans l'immunité, dans le transport de l'oxygène, dans la digestion, un rôle hormonal, un rôle dans la détox hépatique, etc...

Elles sont constituées de molécules appelées acides aminés. Il s'agit donc d'une chaîne d'acides aminés.

Certains acides aminés sont produits par le corps lui-même, ils sont dits "non essentiels" et certains ne peuvent être produits par le corps et doivent impérativement être apportés par notre alimentation. Ils sont dits "acides aminés essentiels" et sont au nombre de 8.

Les protéines ne se stockent pas dans l'organisme, il est donc primordial d'en consommer quotidiennement.

Il existe différentes sources de protéines:

- Viande (Pour 100g - 18 à 30g de protéines)
- Poisson (Pour 100g - 15 à 25g de protéines)
- Oeuf (Pour 100g - 13g de protéines)
- Céréales (Pour 100g - 3 à 15g de protéines)
- Légumineuses (Pour 100g - 7 à 15g de protéines)
- Algues (Pour 100g - 10g à 20g de protéines)
- Quinoa (Pour 100g - 15g de protéines)
- Fromages (Pour 100g - 15 à 35g de protéines)
- Oléagineux (Pour 100g - 10 à 20g de protéines)

07 69 00 40 58

mathildephilemon.naturo

@gmail.com,

9 rue des Meuniers,

94300 Vincennes



Les protéines

Il est nécessaire de varier les sources dans la journée afin d'obtenir la bonne quantité pour notre métabolisme et d'obtenir tous les acides aminés dits essentiels.

Les protéines animales, le quinoa et le soja sont des sources contenant tous les acides aminés essentiels. Les protéines végétales quant à elles, ne les possèdent pas toutes.

Les céréales ne possèdent pas l'acide aminé appelé lysine et les légumineuses ne possèdent pas la méthionine et les oléagineux sont dépourvus de lysine, de méthionine et de cystine.

L'association des légumineuses avec les céréales permet alors d'ingérer les 8 essentiels !

Ex: le couscous marocain associant blé dur et pois chiches, le chili mexicain mélangeant haricots rouges et maïs, ou le minestrone italien mariant pâtes et haricots secs...

En résumé, les protéines animales sont dites complètes et doivent être consommées avec modération (car peuvent être très acidifiantes si excès, surtout la viande rouge).

Les protéines végétales sont dites incomplètes et doivent être associées entre elles pour devenir ainsi complètes.

Protéines animales	Protéines Végétales
<ul style="list-style-type: none">- Viandes (rouge, blanche...)- Poissons- Oeufs- Fromages et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">- Céréales (blé, orge, millet, avoine, châtaigne, riz, maïs, épeautre...)- Légumineuses (haricots secs, haricots rouges, haricots mungo, haricots blancs, soja, pois chiche, pois cassés, lentilles vertes, lentilles corail, lentilles rouges...)- Quinoa (possède comme les animales tous les acides aminés)- Algues- Oléagineux (amande, noix de cajou, graines de courges, graines de lin...)