

# Table des matières

<b>Introduction, généralités</b> .....	15
--	----

## Première partie : LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Chap. I: <b>Les protéines</b> .....	23
<b>1. Teneur des aliments en protéines</b> .....	24
Viandes .....	24
Poissons .....	25
Coquillages, crustacés .....	25
Volailles .....	25
Produits laitiers .....	25
Fromages .....	26
Légumes .....	26
Céréales .....	26
Fruits .....	27
Sucreries .....	27
Autres aliments.....	27
<b>2. Teneur des aliments en acides aminés essentiels</b> .....	28
Besoins journaliers en acides aminés essentiels .....	28
Isoleucine .....	28
Méthionine .....	28
Leucine .....	29
Lysine .....	29
Phénylalanine .....	29
Thréonine .....	29
Tryptophane .....	30
Valine .....	30
Compléments alimentaires riches en acides aminés .....	30
Chap. II : <b>Les lipides</b> .....	31
<b>1. Teneur des aliments en lipides</b> 32	
Corps gras .....	32
Œufs .....	33
Viandes et abats .....	33
Charcuterie .....	34
Poissons .....	34
Volailles .....	35
Coquillages, crustacés .....	35
Produits laitiers .....	35
Fromages .....	36
Biscuits .....	36
Céréales .....	37
Fruits .....	37
Légumes .....	37
Sucreries .....	37
Boissons .....	37
<b>2. Indice d'iode des huiles</b> .....	38
<b>3. Température critique des huiles</b> .....	38
<b>4. Teneur des huiles en acides gras insaturés</b> .....	39
Acide linoléique.....	39
Acide linoléique .....	39
Acide oléique .....	40
Compléments alimentaires riches en acides gras polyinsaturés .....	40
<b>5. Teneur des huiles en acide érucique</b> .....	40
Chap. III : <b>Les glucides</b> .....	41
<b>1. Définition des glucides</b> .....	41

<b>2 Teneur des aliments en glucides</b> .....	42
Céréales .....	42
Fruits .....	43
Produits laitiers .....	43
Légumes .....	44
Sucreries .....	45
Boissons .....	45
Viandes .....	45
Autres aliments .....	45
Chap. IV : <b>Les vitamines</b> .....	47
<b>1. Vitamine A</b> (rétinol) et provitamine A (carotène) .....	49
Aliments contenant de la vitamine A .....	50
Aliments contenant de la provitamine A .....	50
<b>2. Vitamine B1</b> (thiamine) .....	51
Aliments contenant de la vitamine B1 .....	52
<b>3. Vitamine B2</b> (riboflavine) .....	53
Aliments contenant de la vitamine B2 .....	54
<b>4. Vitamine B3</b> (niacine) .....	55
Aliments contenant de la vitamine B3 .....	56
<b>5. Vitamine B4</b> (adénine) .....	57
<b>6. Vitamine B5</b> (acide pantothénique) .....	57
Aliments contenant de la vitamine B5 .....	58
<b>7. Vitamine B6</b> (pyridoxine) .....	59
Aliments contenant de la vitamine B6 .....	60
<b>8. Vitamine B8</b> (biotine) .....	61
Aliments contenant de la vitamine B8 .....	61
<b>9. Vitamine B9</b> (acide folique) .....	61
Aliments contenant de la vitamine B9 .....	62
<b>10. Vitamine B10</b> (acide para-amino-benzoïque) .....	62
Aliments contenant de la vitamine B10 .....	62
<b>11. Vitamine B11</b> (carnitine) .....	62
Aliments contenant de la vitamine B11 .....	63
<b>12. Vitamine B12</b> (cobalamine) .....	63
Aliments contenant de la vitamine B12 .....	63
<b>13. Vitamine B13</b> (acide orotique) .....	64
<b>14. Vitamine B14</b> (xanthoptérine) .....	64
<b>15. Vitamine B15</b> (acide pangamique) .....	64
Aliments contenant de la vitamine B15 .....	65
<b>16. Vitamine C</b> (acide ascorbique) .....	65
Teneur des fruits en vitamine C .....	65
Teneur des légumes en vitamine C .....	66
<b>17. Vitamine C2</b> (esculoside) .....	67
<b>18. Vitamine D</b> (calciférol) .....	68
Aliments contenant de la vitamine D .....	68
<b>19. Vitamine E</b> (tocophérol) .....	69
Aliments contenant de la vitamine E .....	70
<b>20. Vitamine F</b> .....	70
<b>21. Vitamine I</b> (inositol) .....	71
Aliments contenant de la vitamine I .....	71
<b>22. Vitamine J</b> (choline) .....	71
Aliments contenant de la vitamine J .....	71
<b>23. Vitamine K</b> (ménadione) .....	71
<b>24. Vitamine M</b> (stigmastérol) .....	72
Aliments contenant de la vitamine M .....	72
<b>25. Vitamine N</b> (acide lipoïque) .....	72
<b>26. Vitamine P</b> (rutine) .....	72
<b>27. Autres appellations de certaines vitamines</b> .....	73

Chap. V : <b>Les sels minéraux</b> .....	75
<b>1. Calcium (Ca)</b> .....	76
Aliments contenant du calcium .....	77
<b>2. Chlore (Cl)</b> .....	77
Aliments contenant du chlore .....	78
<b>3. Cuivre (Cu)</b> .....	78
Aliments contenant du cuivre .....	79
<b>4. Fer (Fe)</b> .....	80
Aliments contenant du fer .....	81
<b>5. Fluor (F)</b> .....	82
Aliments contenant du fluor .....	82
<b>6. Iode (I)</b> .....	82
Aliments contenant de l'iode .....	83
<b>7. Magnésium (Mg)</b> .....	84
Aliments contenant du magnésium .....	85
<b>8. Manganèse (Mn)</b> .....	85
Aliments contenant du manganèse .....	86
<b>9. Phosphore (P)</b> .....	86
Aliments contenant du phosphore .....	88
<b>10. Potassium (K)</b> .....	89
Aliments contenant du potassium .....	90
<b>11. Sodium (Na)</b> .....	91
Aliments contenant du sodium .....	91
Aliments pauvres en sodium .....	92
Produits diététiques sans sel .....	93
<b>12. Soufre (S)</b> .....	93
Aliments contenant du soufre .....	94
<b>13. Zinc (Zn)</b> .....	94
Aliments contenant du zinc .....	95
Chap. VI : <b>Les oligoéléments</b> .....	97
<b>1. Aluminium (Al)</b> .....	98
<b>2. Arsenic (As)</b> .....	98
<b>3. Brome (Br)</b> .....	99
<b>4. Cobalt (Co)</b> .....	99
<b>5. Chrome (Cr)</b> .....	99
<b>6. Lithium (Li)</b> .....	99
<b>7. Molybdène (Mo)</b> .....	100
<b>8. Nickel (Ni)</b> .....	100
<b>9. Sélénium (Se)</b> .....	100
<b>10. Silicium (Si)</b> .....	101
<b>11. Autres oligoéléments</b> .....	101
Antimoine (Sb) .....	102
Argent (Ag) .....	102
Bismuth (Bi) .....	102
Bore (B) .....	102
Cadmium (Cd) .....	102
Étain (Sn) .....	103
Or (Au) .....	103
Platine (Pt) .....	103
Plomb (Pb) .....	103
Uranium (U) .....	103
Chap. VII : <b>Eau et eaux minérales</b> .....	105
<b>1. Teneur en eau des aliments</b> .....	106
Fruits .....	107
Légumes .....	108
Produits laitiers .....	109
Fromages .....	110

Viandes, volailles .....	108	Céréales .....	110
Poissons .....	109	Sucreries .....	110
Coquillages, crustacés .....	109	Autres aliments .....	110
Charcuterie .....	110		
<b>2. Composition des eaux minérales</b> (teneurs) .....	111		
Calcium .....	111	Sodium .....	111
Magnésium .....	111	Bicarbonate .....	112
Potassium .....	111	Sulfate .....	112
<b>3. Teneur en alcool des boissons</b> .....	112		
Chap. VIII : <b>Les fibres alimentaires</b> .....	113		
<b>1. Le rôle essentiel des fibres dans l'organisme</b> .....	113		
<b>2. Teneur en cellulose des aliments</b> .....	114		
Légumes .....	114		
Fruits .....	115		
Céréales .....	115		
Chap. IX : <b>Ce qu'il faut encore savoir</b> .....	117		
<b>1. L'équilibre acide/base</b> .....	117		
Aliments alcalinisants .....	117		
Aliments acidifiants .....	118		
<b>2. L'acide urique</b> .....	118		
Teneur en acide urique des aliments .....	119		
Aliments pauvres en acide urique (ou n'en contenant pas) .....	119		
<b>3. L'acide oxalique</b> .....	119		
Teneur en acide oxalique des aliments .....	120		
<b>4. Le cholestérol</b> .....	120		
Teneur en cholestérol des aliments .....	121		
<b>5. La caféine</b> (teneur en caféine des aliments) .....	121		
<b>6. Les nitrates</b> (teneur en nitrates des aliments) .....	122		
<b>7. Les effets du raffinage des aliments sur leur valeur nutritive</b> ...	123		
Perte du riz blanc par rapport au riz complet .....	123		
Perte de la farine blanche par rapport à la farine complète .....	123		
Perte du sucre blanc par rapport au sucre roux .....	124		

## Deuxième partie :

### VALEUR CALORIQUE DES ALIMENTS

Chap. X : <b>Généralités sur les calories</b> .....	127		
<b>1. Les besoins caloriques de l'individu</b> .....	127		
Besoins caloriques journaliers moyens .....	129		
Réduction des besoins en fonction de l'âge .....	129		
Variation des besoins caloriques en fonction du poids .....	129		
<b>2. Dépense calorique selon l'activité</b> .....	130		
<b>3. Introduction à la lecture des tableaux des valeurs caloriques</b> ...	130		
<b>4. Valeurs caloriques des aliments courants par portions ordinaires</b> .....	134		
Viandes .....	134	Céréales .....	135
Charcuterie .....	134	Corps gras .....	135
Poisson, coquillages, crustacés ..	134	Sucre .....	136
Produits laitiers .....	134	Boissons .....	136
Fromages .....	135		

**5. Proportions des parties comestibles des aliments**..... 136  
 Viandes ..... 137 Poissons, crustacés..... 138  
 Fruits ..... 137 Légumes..... 138  
**6. Modifications de poids dues à la cuisson** ..... 139  
 Poids d'aliments cuits pour 100 g d'aliments crus ..... 139  
**7. Poids moyen à la pièce des principaux aliments**..... 140  
 Légumes, fruits..... 140 Fromages, œufs..... 141  
 Viandes ..... 140 Poissons..... 141  
**8. Nombre de pièce ou d'unités dans 1 kg d'aliments**..... 142  
**9. Exemples d'équivalences** ..... 142

Chap. XI : **Valeurs caloriques des aliments classés par catégories** ..... 145  
 Fruits ..... 146 Poissons..... 151  
 Légumes..... 147 Fruits de mer..... 152  
 Céréales et dérivés..... 148 Laits, produits laitiers ..... 153  
 Sucreries ..... 148 Fromages..... 153  
 Viandes ..... 149 Œufs ..... 154  
 Gibiers..... 151 Corps gras ..... 154  
 Charcuterie ..... 151 Boissons ..... 154

Chap. XII : **Valeurs caloriques classées par ordre décroissant**..... 155  
 De 900 à 800 calories ..... 156 De 400 à 300 calories ..... 155  
 De 800 à 700 calories ..... 156 De 300 à 200 calories ..... 157  
 De 700 à 600 calories ..... 156 De 200 à 100 calories ..... 158  
 De 600 à 500 calories ..... 156 De 100 à 0 calories ..... 159  
 De 500 à 400 calories ..... 156

Chap. XIII : **Valeurs caloriques des aliments classés par ordre alphabétique** ..... 161

**Troisième partie :**  
**LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NATURELS**

Acérola.....174	Laitance de poisson.....226
Angelica sinensis.....175	Lavande .....227
Argile .....176	Lierre terrestre.....228
Arnica .....177	Lithothame .....229
Artichaut .....178	Maca .....230
astragale .....179	Marron d'inde .....231
Bardane .....180	Mauve .....232
Baume de copahu .....181	Mélicse .....233
Baume de Tolu .....182	Menthe.....234
Baume du Pérou .....183	Myrrhe .....235
Benjoin.....184	Noix muscade .....236
Boswellia serrata .....185	Nopal .....237
Bouleau .....186	Oignon .....238
Bruyère .....187	Olivier .....239
Camomille .....188	Origan.....240
Camphre .....189	Orthosiphon.....241
Canneberge .....190	Ortie .....242
Cassis.....191	Pao pereira .....243
Céleri .....192	Papaye .....244

Charbon végétal.....	193	Partenelle.....	245
Chitosan.....	194	Passiflore.....	246
Chou.....	195	Pectine de pomme.....	247
Consoude.....	196	Pensée sauvage.....	248
Curcuma.....	197	Pervenche.....	249
Cynorrhodon.....	198	Pin.....	250
Cyprès.....	199	Pissenlit.....	251
DHEA.....	200	Poivron.....	252
Dunaliella salina.....	201	Pollen.....	253
Eucalyptus.....	202	Prêle.....	254
Fenouil.....	203	Propolis.....	255
Fleurs d'oranger.....	204	Rauwolfia.....	256
Fucus.....	205	Réglisse.....	257
Ganoderma.....	206	Reine des près.....	258
Garcinia cambogia.....	207	Romarin.....	259
Gaultherie.....	208	Santal.....	260
Gelée royale.....	209	Sassafras.....	261
Genièvre.....	210	Sauge.....	262
Gingembre.....	211	Sceau de Salomon.....	263
Ginkgo biloba.....	212	Séné.....	264
Ginseng.....	213	Shiitake.....	265
Graine de courge.....	214	Spiruline.....	266
Guarana.....	215	Sureau.....	267
Gymnema sylvestre.....	216	Thé vert.....	268
Hamamélis.....	217	Thym.....	269
Huile de bourrache.....	218	Tomate.....	270
Huile de germe de blé.....	219	Uncaria tomentosa.....	271
Huile d'onagre.....	220	Valériane.....	272
Huile de saumon.....	221	Verveine.....	273
Isoflavones de soja.....	222	Vigne rouge.....	274
Kawa-Kawa.....	223	Yam.....	275
Kola.....	224	Ylang-ylang.....	276
Konjac.....	225		

Chap. XIV : <b>Gros plan sur les Oméga 3</b> <b>« stars » de la nutrithérapie contemporaine.....</b>	<b>277</b>
---	------------

<b>1. Qu'est-ce que les Oméga 3 ? .....</b>	<b>277</b>
<b>2. Les Esquimaux ignorent l'infarctus .....</b>	<b>278</b>
<b>3. Il y a une vie après l'infarctus .....</b>	<b>280</b>
<b>4. Non aux somnifères et aux antidépresseurs, oui aux Oméga 3 .....</b>	<b>280</b>
<b>5. Prévention de la maladie d'Alzheimer.....</b>	<b>282</b>
<b>6. Les Oméga 3 soulagent l'arthrose.....</b>	<b>283</b>



## Introduction

- « Mon fils manque de fer », m'a dit le médecin ;
- « Pour aider à la consolidation de ma fracture, il me faudrait beaucoup de calcium » ;
- « Je devrais prendre du magnésium... » ;
- « Je devrais donner de la vitamine D à ma fille... ».

Nous avons bien souvent entendu de telles phrases, et bien d'autres dans le même style.

Nous avons parfois conscience d'une carence, d'un besoin particulier ; notre organisme nous interpelle. À travers nos lectures (livres, articles de presse), les émissions de radio ou de télévision, nous mémorisons souvent inconsciemment un certain nombre d'informations et un jour, brutalement, notre corps transmet un message à notre cerveau qui donne son diagnostic en fonction de toutes ces informations glanées à droite et à gauche. Et l'on prend ainsi conscience que « l'on manque de fer » ou que « l'on devrait prendre du magnésium ».

Que faisons-nous alors ? L'alternative est simple :

- Ou bien nous consultons un médecin pour avoir confirmation de ce que l'on suppose, faire des analyses puis prendre des médicaments ;
- Ou bien – et c'est ce qui se passe le plus souvent – nous cherchons dans notre alimentation les aliments qui conviennent le mieux, qui apporteront l'élément nutritif dont nous avons besoin.

Au premier abord, pour le fer cela ne semble pas très compliqué. L'imagerie populaire nous a donné Popeye et

ses épinards miracle ; nous allons donc consommer plus d'épinards et tout sera joué ! Mais le premier moment d'euphorie passé, il y a la réalité : on ne peut raisonnablement manger des épinards tout au long de la journée ; au petit déjeuner, les épinards ce n'est pas bien fameux !

On pense alors qu'il se trouve bien du fer dans autre chose... mais dans quoi ? On se précipite dans sa bibliothèque, dans une librairie... et on cherche. On finit en général par tomber sur une table de composition des aliments, en annexe à la fin d'un livre, mais les ennuis ne font que commencer : un véritable « parcours du combattant » est engagé. La table de composition des aliments est à peu près illisible : des caractères minuscules, des colonnes à n'en plus finir entre lesquelles on se perd... Par malheur, c'est souvent disposé sur une double page et le « fer » (on suppose que la colonne « Fe » est bien celle du fer, car il n'y a rien d'indiqué en clair et ce ne sont que symboles chimiques à décrypter) est donc sur la page de droite, très loin de la colonne des aliments située à l'extrémité de la page de gauche. Le temps, pour les yeux, d'aller d'une colonne à l'autre et on risque fort de se perdre ; à l'arrivée dans la colonne « fer » on n'est déjà plus sûr d'être dans la colonne « épinards » ; on vérifie trois fois que l'on est bien dans les « épinards » et non dans les « endives » ou « l'estragon » qui l'entourent. On obtient enfin un chiffre : 3,6. Ouf ! C'est rassurant. Mais que signifie 3,6, chiffre magnifiquement abstrait. On cherche un moment entre les grammes, les milligrammes, les microgrammes, les unités internationales... Ça y est, on a tout compris : dans 100 g d'épinards, il y a 3,6 g de fer.

On ne cherche pas à mener plus avant nos investigations... et on court acheter des épinards, acide oxalique et nitrates compris, puis on passe à autre chose ; on s'est « passé » son envie de fer.

Tout cela est à peine caricatural... et triste car, finalement, l'information essentielle n'a pas été trouvée (quels



sont les aliments contenant le plus de fer?) et l'on n'a rien changé à son comportement alimentaire.

Il nous a semblé qu'un livre clair et pratique manquait dans le domaine de la diététique : un **outil de santé**, un livre simple avec un minimum de textes mais un maximum d'informations chiffrées, facile à consulter, dans lequel on puisse aisément se retrouver. Un livre grâce auquel, si on cherche à manger du fer, on puisse aller directement à la page « fer » où l'on ne parle que du fer et où l'on apprendra, grâce au tableau des aliments contenant du fer (sur 2 colonnes seulement, en caractères parfaitement lisibles et par ordre décroissant), que les épinards vers lesquels on se sentait spontanément attiré ne viennent qu'en 248 position, loin derrière le cacao, le soja, le germe de blé, le persil ou les lentilles ! Un livre où l'on verra encore que les épinards, riches en acide oxalique et en nitrates, ne sont finalement pas vraiment recommandables. Un livre qui vous fera alors remplacer le café du matin par du cacao (placé en tête de liste), qui vous fera acheter du germe de blé ou d'autres compléments alimentaires riches en fer.

Un livre qui vous aura rendu véritablement **service** par une information claire, rapide, efficace.

Voilà quel a été notre objectif en réalisant ce livre : vous fournir un véritable **outil de santé** divisé en quatre grandes parties.

**En première partie**, nous indiquons la teneur des aliments en protéines, acides aminés essentiels, glucides, lipides, protides, acides gras polyinsaturés, eau, fibres, vitamines, sels minéraux et oligoéléments, ainsi que leur teneur en acide urique, acide oxalique, cholestérol, caféine et nitrates, sans oublier les aliments acidifiants et alcalinisants ni les effets du raffinage sur la valeur nutritive.

La **seconde partie** est consacrée aux valeurs caloriques et là nous innovons : c'est la première fois dans l'édition française qu'un livre permet d'entrer de trois manières

res différentes dans une table des calories. Nous avons en effet établi trois tables des calories différentes (trois « clefs ») :

- Valeurs caloriques classées par catégories d'aliments.
- Valeurs caloriques classées par ordre décroissant.
- Valeurs caloriques classées par ordre alphabétique d'aliments.

Par le biais de l'une ou l'autre de ces trois tables, chacun sera ainsi à même de trouver **exactement** et **immédiatement** ce qu'il recherche ; c'est le but d'un véritable **outil de santé**.

La **troisième partie** traite des propriétés et des indications thérapeutiques des principaux compléments alimentaires diététiques, véritables « alternatives naturelles » aux carences de notre alimentation raffinée, privée de ses éléments nutritifs essentiels. Sans jamais citer de noms de marques (nous tenons à notre totale indépendance vis-à-vis de tous les laboratoires et producteurs), nous vous informons clairement et complètement sur tous ces produits indiqués dans la majorité des affections chroniques.

Ainsi conçu, nous espérons que ce livre deviendra un utile compagnon qui vous aidera à améliorer chaque jour votre diététique personnelle, votre hygiène de vie, votre santé. N'oublions pas la phrase du professeur Jean Rostand : « *Tout menu est une ordonnance* » ; ce guide vous permettra de composer de véritables « menus alternatifs » sur la base d'une alimentation diversifiée répondant à vos besoins organiques réels : ni trop, ni trop peu, sans carences.

Et parce que la vie quotidienne nous impose de multiples contraintes et que, parfois, notre organisme se dérègle, apprenez à « réparer » vous-même les « pannes » ou les « mauvais réglages » ; devenez le véritable « mé-

canicien » de votre corps grâce **à l'outil** que vous avez maintenant entre les mains.





PREMIÈRE PARTIE

# La composition des aliments







## CHAPITRE I

# Les protéines

André Passebecq (1) a tout dit en une phrase : « *Les protéines sont les briques de notre organisme.* » Ce sont les matériaux de construction de notre corps ; elles sont présentes dans toutes les cellules dont elles sont un constituant obligatoire. Les organismes les plus simples (microbes ou virus) sont pratiquement limités à une volumineuse masse protéique.

En constituant la substance de nos tissus, les protéines permettent à la fois la croissance des enfants et la régénération cellulaire des adultes, en reformant les cellules mortes et en réparant l'usure normale des tissus au fur et à mesure de leur vieillissement. La molécule des protéines est une juxtaposition de plusieurs substances azotées appelées **acides aminés**. La moitié de ces acides aminés ne pouvant pas être synthétisée par l'organisme, ils sont dénommés **acides aminés essentiels**.

Nos différents tableaux qui suivent vous indiquent les aliments particulièrement riches en acides aminés essentiels, de façon à orienter le choix de vos protéines prioritairement vers eux.

Les protéines de notre alimentation sont de deux provenances :

- **Animale** : viande, poisson, lait, fromage, œuf.
- **Végétale** : céréales complètes, légumineuses, fruits secs.

---

1. Dr André Passebecq : *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine* (Éditions Dangles).

Là encore, nos tableaux vous guideront dans votre choix.

Ce sont certains sucs digestifs (pepsine, trypsine, érepsine) qui permettent une fragmentation des protéines en acides aminés pendant la digestion, ceux-ci franchissant ensuite la barrière de la muqueuse intestinale. Il faut noter que la dégradation métabolique des protéines fournit une quantité assez importante de déchets azotés toxiques pour l'organisme (dont l'acide urique) qui surchargent le foie et les reins s'ils sont en excès et qui provoquent toutes sortes de maladies dues à « l'encrassement » des tissus, dont les rhumatismes.

Pour les protéines, une conclusion s'impose donc : **ni trop** (risque de toxémie), **ni trop peu** (carence préjudiciable à la régénération cellulaire).

Faites le bon choix parmi les protéines, en vous aidant de nos tableaux et en équilibrant leur origine (animale/végétale). D'autre part, nous vous conseillons de lire l'excellent livre de Daniel Chernet : *Les Protéines végétales* (Éditions Dangles).

## 1. Teneur des aliments en protéines

Teneur en protéines des viandes (en g/100 g) :	
Viande de bœuf (moyenne)...20	<b>Charcuteries :</b>
Viande de veau (moyenne)...19	Gélatine.....86
Viande de mouton (moyenne) 17	Boudin.....25
Viande d'agneau (moyenne)..17	Salami.....24
Viande de porc (moyenne)...16	Rillettes.....21
<b>Abats :</b>	Jambon cuit.....20
Foie (moyenne).....19	Saucisson.....20
Cœur (moyenne).....15	Chair à saucisse.....15
Rognons (moyenne).....15	Pâté de foie.....12
Cervelle (moyenne).....10	



<b>Teneur en protéines des poissons (en g/100 g) :</b>			
Thon.....	27	Brochet.....	18
Sardine.....	21	Tanche.....	18
Anchois.....	20	Colin.....	17
Raie.....	20	Hareng.....	17
Esturgeon.....	20	Daurade.....	17
Saumon.....	20	Églefin.....	17
Maquereau.....	19	Cabillaud.....	16
Carpe.....	19	Merlan.....	16
Perche.....	19	Brème.....	16
Grondin.....	18	Turbot.....	16

<b>Teneur en protéines des coquillages et crustacés (en g/100 g) :</b>			
Bigorneau.....	20	Homard.....	6
Palourde.....	18	Coquille Saint-Jacques.....	15
Buccin.....	17	Moule.....	12
Crabe.....	17	Coque.....	10
Crevette.....	20	Huître.....	9

<b>Teneur en protéines des volailles (en g/100g) :</b>			
Pigeon.....	22	Lapin.....	20
Gibier.....	2	Dinde.....	20
Poulet.....	20	Oie.....	16

<b>Teneur en protéines des produits laitiers (en g/100 g) :</b>			
Lait entier.....	3,50	Fromages blancs (à 40 %, 20 % et 0 % de M.G.).....	8,00
Lait 1/2 écrémé et écrémé.....	3,50	Petit-suisse.....	10,00
Crème.....	3,00	Beurre.....	0,50
Yaourt (entier ou maigre).....	5,00		

**Teneur en protéines des fromages** (en g/100 g) :

Comté.....	30	Cantal.....	22
Gruyère.....	29	Roquefort.....	22
Hollande (fromage de).....	29	Munster.....	21
Emmental.....	28	Chèvre.....	20
Livarot.....	27	Camembert.....	19
Bleu de Bresse.....	24	Crème de gruyère.....	18
Saint-paulin.....	24	Brie.....	17
Pont-l'évêque.....	23		

**Teneur en protéines des légumes** (en g/100 g) :

Soja en grains.....	30	Pois cassé.....	22
Lentille.....	25	Haricot blanc.....	17
Pois chiche.....	24		

Tous les légumes autres que les légumes secs entre 1 et 2,5

**Teneur en protéines des céréales et dérivés**(en g/100 g) :

Blé complet en grains.....	13	Orge perlé.....	8
Farine de blé complète.....	12	Pain blanc.....	7
Avoine en grains.....	12	Riz blanc.....	7
Farine d'avoine.....	12	Pain de seigle.....	7
Orge en grains.....	11	Pâtes complètes.....	12
Farine d'orge.....	11	Semoule de blé.....	10
Seigle et farine de seigle.....	11	Pâtes blanches.....	10
Pain complet.....	10	Biscotte.....	9
Farine de blé blanche.....	10	Pain d'épice.....	8
Sarrasin en grains.....	10	Petit-beurre.....	6
Farine de sarrasin.....	10	Madeleine.....	5
Riz complet.....	8	Gluten (de blé ou de riz).....	80

**Teneur en protéines des fruits** (en g/100 g) :

Arachide.....	23,00	Figue sèche.....	4,00
Pistache.....	21,00	Pêche sèche.....	3,00
Noix de cajou.....	19,00	Pruneau.....	2,50
Noix.....	19,00	Raisin sec.....	2,50
Amande.....	15,00	Datte.....	2,00
Pignon de pin.....	12,00	Pomme sèche.....	2,00
Abricot sec.....	4,50	Poire sèche.....	2,00
Tous les autres fruits, autres que les oléagineux et les secs entre 0,1 et 1			

**Teneur en protéines des sucreries** (en g/100 g) :

Sucre blanc .....	0,00	Confiture.....	0,20
Sucre roux.....	0,00	Chocolat noir.....	2,00
Bonbons.....	0,00	Poudre de cacao.....	19,00
Toutes les autres sucreries de 0 à 0,5			

**Teneur en protéines des autres aliments** (en g/100 g) :

<b>Œufs :</b>		<b>Corps gras :</b>	
Œuf entier.....	13,00	Huile.....	0,00
Jaune d'œuf.....	17,00	Beurre.....	0,50
Blanc d'œuf.....	11,00	Margarine.....	0,00
		Mayonnaise.....	1,50
<b>Boissons :</b>			
Toutes les boisson : 0 à 0,5 (vin : 0,1; bière : 0,3)			

## 2. Teneur de certains aliments en acides aminés essentiels

### Besoins journaliers en acides aminés essentiels

(en mg/jour) :

Isoleucine.....	700	Phénylalanine.....	950
Leucine.....	950	Thréonine.....	500
Lycine.....	800	Tryptophane.....	200
Méthionine.....	600	Valine.....	850

Ces acides aminés essentiels sont indispensables à l'organisme et non synthétisables par celui-ci. Nous avons choisi quinze aliments parmi les plus riches en protéines et les tableaux suivants vous indiquent, à titre d'exemple, leur teneur en acides aminés essentiels (en mg/100 g).

### Isoleucine (en mg/jour) :

Gruyère .....	1 900	Œuf.....	800
Cantal.....	1 500	Amande.....	750
Soja.....	1 800	Viande de porc.....	700
Noix.....	1 100	Fromage blanc.....	600
Viande de bœuf.....	1 000	Pain complet.....	475
Viande de veau.....	1 000	Riz complet.....	300
Haricot.....	975	Lait.....	200
Poisson.....	900		

### Méthionine (en mg/100 g) :

Gruyère .....	800	Noix.....	300
Viande de bœuf.....	500	Viande de porc.....	300
Amande.....	450	Haricot.....	200
Cantal.....	450	Pain complet.....	200
Viande de veau.....	400	Fromage blanc.....	200
Œuf.....	400	Riz complet.....	150
Poisson.....	400	Lait.....	85
Soja.....	400		

**Leucine** (en mg/100 g) :

Gruyère .....	3 000	Amande.....	1 300
Soja.....	2 000	Œuf.....	1 100
Cantal.....	2 000	Viande de porc.....	1 000
Noix.....	1 700	Riz complet.....	950
Haricot.....	1 600	Fromage blanc.....	900
Viande de bœuf.....	1 500	Pain complet.....	475
Viande de veau.....	1 400	Lait.....	300
Poisson.....	1 400		

**Lysine** (en mg/100 g) :

Gruyère .....	2 500	Noix.....	950
Cantal.....	2 100	Œuf.....	900
Soja.....	1 700	Fromage blanc.....	700
Viande de bœuf.....	1 600	Amande.....	450
Viande de veau.....	1 600	Pain complet.....	300
Poisson.....	1 500	Riz complet.....	250
Haricot.....	1 500	Lait.....	200
Viande de porc.....	1 200		

**Phénylalanine** (en mg/100 g) :

Soja.....	2 400	Poisson.....	700
Gruyère .....	2 000	Œuf.....	700
Haricot.....	1 500	Fromage blanc.....	650
Cantal.....	1 400	Viande de porc.....	600
Amande.....	1 000	Pain complet.....	550
Noix.....	900	Riz complet.....	400
Viande de bœuf.....	800	Lait.....	160
Viande de veau.....	800		

**Thréonine** (en mg/100 g) :

Soja.....	1 000	Viande de porc.....	600
Gruyère .....	1 000	Œuf.....	600
Haricot.....	950	Fromage blanc.....	500
Viande de bœuf.....	900	Amande.....	500