

Les nutriments vedettes



avec ou sans
compléments
nutritionnels

dans
l'alimentation
quotidienne



Jean-Baptiste Loin

**Dans quels aliments
trouver
les nutriments vedettes
de la diététique ?**

Jean-Baptiste Loin

SOMMAIRE

Les nutriments

- ★ Acide gras linoléique
- ★ Acide gras linoléique
- ★ Acide gras mono-insaturé
- ★ Antioxydants
- ★ Calcium
- ★ Chrome
- ★ Coenzyme Q10
- ★ DHA
- ★ EPA
- ★ Ferments
- ★ Fibres
- ★ Glutathion
- ★ Lutéine et zéaxanthine
- ★ Lycopène
- ★ Magnésium



- ★ Manganèse
- ★ Phosphore
- ★ Phyto-œstrogènes
- ★ Phytostérols
- ★ Potassium
- ★ Salicylates
- ★ Sélénium
- ★ Tryptophane
- ★ Vitamine B3
- ★ Vitamine B5
- ★ Vitamine B6
- ★ Vitamine B9
- ★ Vitamine B12
- ★ Vitamine C
- ★ Vitamine D
- ★ Vitamine E
- ★ Zinc



LES NUTRIMENTS

Acide gras linoléique

Les aliments qui en contiennent le plus sont :

- la graine de tournesol
- le pignon
- la noix de Grenoble
- les huiles de carthame, pépin de raisin et de tournesol.

Mais d'autres en contiennent également de bonnes quantités :

- le sésame
- les huiles de maïs, de noix et de soja
- la noix du Brésil
- et les graines de courge.

Enfin, dans une moindre mesure, on trouve aussi dans :

- l'huile de sésame
- les arachides et leurs huiles.

Acide gras linoléique

Les aliments qui en contiennent le plus sont :

- les huiles de périlla, de cameline et de lin, dont une seule cuillère à soupe par jour est plus que suffisante pour faire le plein de cet oméga 3 végétal
- l'huile de noix, en quantités moindres
- les graines de lin
- le soja et son huile
- l'huile de germe de blé
- la noix séchée
- le tofu
- le roquefort
- et les pignons.



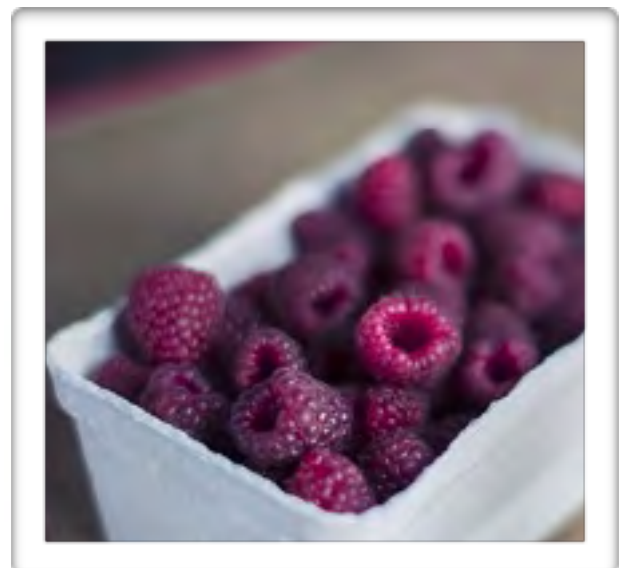
Acide gras mono-insaturé

Il y en a surtout dans :

- la noix de macadamia
- les amandes
- les filets de hareng mariné
- l'avocat
- l'huile de carthame
- et l'huile d'olive.

D'autres huiles et oléagineux en contiennent des quantités honorables, ce sont :

- la noix du Brésil
- la noix de cajou
- les arachides
- les pistaches
- les huiles de canola et d'arachide.



Antioxydants

D'une manière tout à fait générale, ce sont les fruits et légumes qui contiennent le plus d'antioxydants.

Mais, parmi eux, les plus riches sont :

- les agrumes
- les pruneaux
- les raisins secs
- les fraises et les framboises
- les cerises
- les kiwis
- l'ail et l'oignon
- les haricots secs
- le poivron rouge
- l'avocat
- la betterave
- les choux de Bruxelles
- et les brocolis.

Calcium

Certains fromages comme le gruyère, l'emmental suisse ou le parmesan regorgent de calcium mais ont les inconvénients inhérents aux produits laitiers.

La diététique propose de plus en plus fréquemment des produits enrichis en calcium, souvent à base de soja, comme le « lait » de soja ou le tofu, naturellement riche en calcium par lui-même.

On trouve aussi le précieux minéral dans les sardines que l'on mange avec les arêtes, et enfin, bien que dans une moindre mesure, dans :

- les haricots noirs
- les amandes
- les noix du Brésil
- les noisettes
- les figues sèches
- les crucifères
- le fenouil
- le germe de blé



- les algues
- le sésame
- les palourdes
- le chou chinois
- et la truite.



Chrome

Ce minéral, indispensable à l'équilibre glucidique, est présent en proportions assez convenables dans :

- les céréales complètes
- le germe de blé
- la levure de bière
- et le brocoli.



Coenzyme Q10

Bien qu'on considère avec raison que seule la complémentation apporte des quantités suffisantes de coenzyme Q10 pour un usage thérapeutique, il demeure possible de « compléter les compléments » avec certains aliments comme :

- les céréales complètes
- les noisettes
- les épinards
- les huiles végétales
- les algues
- le sésame
- et le soja.

DHA

On admet généralement que les meilleures sources sont des poissons tels que :

- le maquereau
- le thon
- le saumon
- et le hareng.

Mais il y en a pratiquement autant dans :

- le caviar
- la morue
- la truite
- le chinchard
- le bar
- ou l'espadon.

Enfin, dans une moindre mesure, on trouve aussi dans :

- la sardine en conserve

- les huîtres
- le loup de mer
- et le flétan.



EPA

Les sources les plus intéressantes semblent être :

- le hareng
- le saumon
- le caviar
- et la morue.

En contiennent également :

- le flétan
- le maquereau
- les sardines
- la truite
- le loup de mer
- le thon rouge.

Enfin, dans une moindre mesure, on trouve aussi dans :

- la langouste
- le crabe

- le merlu
- le bar d'eau douce
- les crevettes
- l'esturgeon
- et la sole.



Ferments

Outre, bien sûr, les yaourts, tous les aliments lactofermentés contiennent des ferments :

- ❧ la choucroute crue
- ❧ les carottes
- ❧ les betteraves
- ❧ le fenouil
- ❧ les navets
- ❧ les radis
- ❧ les topinambours
- ❧ les brocolis
- ❧ les choux de Bruxelles
- ❧ les choux verts et rouges
- ❧ et le concombre.

Mais également :

- ❧ le Tempeh



- le pollen lacto-fermenté
- les herbes lacto-fermentées
- les jus de légumes lacto-fermentés
- le miso
- les vinaigres japonais
- le Tamari
- le moût de pain
- le kombucha
- et le K.Philus.



Fibres

Les plus riches sont indéniablement les légumineuses, immédiatement suivies par :

- les céréales enrichies au son
- et les céréales complètes.

Secondairement viennent :

- l'artichaut
- la framboise
- le pruneau
- la poire avec la peau
- la papaye
- le boulgour
- les mûres
- la citrouille
- les dattes
- les figues

- la pomme de terre cuite à basse température avec la peau
- les épinards
- les amandes
- les petits pois
- la pomme avec la peau
- la courge
- les choux de Bruxelles.



Glutathion

Quelques rares aliments en contiennent :

- l'avocat
- l'asperge
- les crucifères
- l'oignon
- et la noix.



Lutéine et zéaxanthine

Très utiles au maintien d'une bonne vision, ces nutriments se trouvent dans :

- les légumes verts et notamment les crucifères
- mais aussi la mangue
- le kiwi
- le maïs
- et l'orange.



Lycopène

Presque tout ce qui est coloré en rouge en regorge, et en particulier, bien sûr :

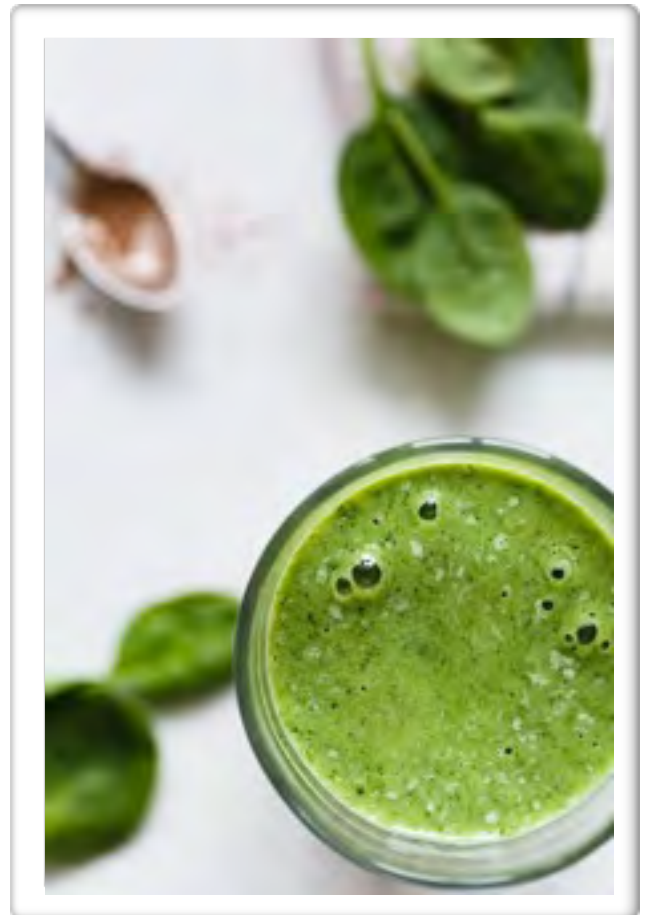
- la tomate
- le melon
- la pastèque
- la goyave
- et le pamplemousse rose.



Magnésium

Les meilleures sources sont :

- les haricots noirs
- les haricots blancs
- les haricots de Lima
- le soja
- la noix du Brésil
- les céréales enrichies au son
- les céréales complètes
- les amandes
- le flétan
- la noix de cajou
- les pignons
- les épinards
- l'artichaut.



Secondairement :

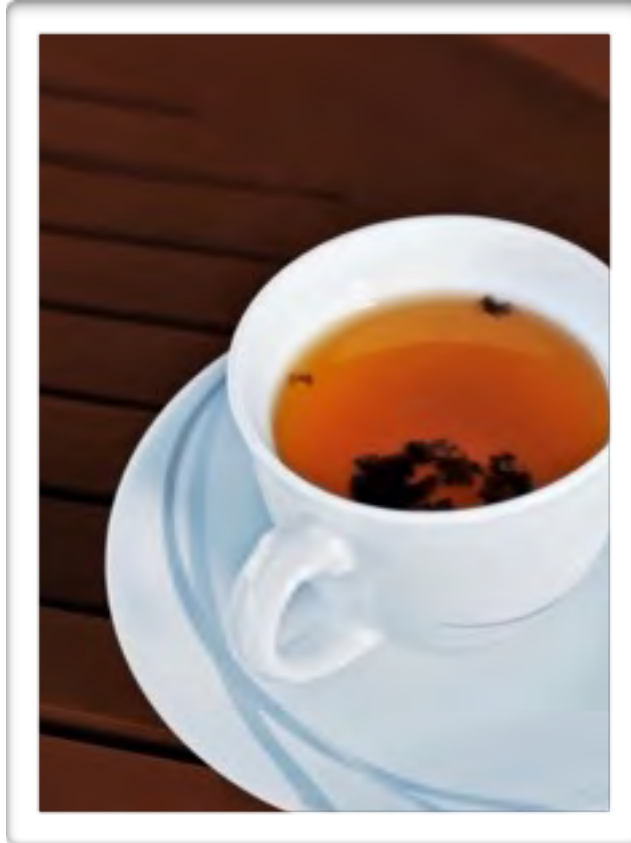
- le thon rouge
- le « lait » de soja
- le germe de blé
- la pomme de terre cuite à basse température avec la peau.



Manganèse

On en trouve indifféremment dans :

- le thé
- les céréales complètes
- le gingembre
- les légumes secs
- et les bananes.



Phosphore

Les premières de la liste sont sans conteste les graines de courge et de citrouille.

Elles sont immédiatement suivies par :

- le foie de bœuf
- l'espadon
- le soja.

Puis par :

- les graines de tournesol
- les lentilles
- le saumon
- les palourdes
- les abats de volaille
- les filets de flétan, de sole ou d'aiglefin
- le crabe d'Alaska
- le yaourt 0%



- ❧ la ricotta
- ❧ la dinde
- ❧ le canard
- ❧ et le fromage cottage.



Phyto-œstrogènes

Le soja, comme, à un niveau moindre, l'ensemble des légumineuses et des céréales complètes, ont une action œstrogénique.

Mais les légumes de la famille du chou présentent l'intérêt non négligeable d'accroître la combustion et l'utilisation des œstrogènes circulant dans le corps.

D'une manière générale, les aliments à action œstrogénique sont :

- ✿ l'ail
- ✿ l'ananas
- ✿ l'anis
- ✿ les arachides
- ✿ l'avoine
- ✿ les brocolis
- ✿ la carotte
- ✿ le chou-fleur
- ✿ le chou pommé

- les choux de Bruxelles
- le cumin
- le sésame
- le maïs
- la pomme
- la pomme de terre
- et le riz.



Phytostérols

On en trouve avant tout dans :

- les graines de sésame
- les huiles de maïs et de sésame.

Et, secondairement dans :

- les huiles de germe de blé et de carthame
- les pistaches
- les graines de tournesol
- les pignons
- la noix de cajou
- les amandes complètes
- la noix de macadamia
- les noisettes complètes
- les huiles de soja, d'olive ou de noix
- l'orange
- l'asperge
- et la noix de Grenoble.



Polyphénols

Les meilleures sources sont dans :

- le thé
- le vrai cacao cru
- le raisin
- la pomme
- et l'oignon.



Potassium

Bien que la pomme de terre cuite au four avec la peau en contienne énormément, les premiers de la liste restent certainement :

- les haricots blancs
- les haricots de Lima
- le soja
- les haricots Pinto
- les haricots rouges
- les lentilles
- et les pois cassés.

Viennent ensuite :

- les palourdes
- la sauce tomate
- le filet de flétan
- le thon
- la morue

Sélénium

- la courge
- les épinards
- le yaourt 0%
- l'artichaut
- la banane
- le saumon
- et l'aiglefin.



Salicylates

Les aliments contenant des sels d'acide acétylsalicylique aident à prévenir les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et peut-être même le cancer du côlon.

Ces aliments sont :

- le bleuet
- le curry en poudre
- les cerises
- les cornichons
- les dattes
- les framboises
- le paprika
- les pruneaux
- et les raisins de Corinthe.



Ce sont les noix du Brésil qui en contiennent le plus, et de loin.

Viennent ensuite :

- le thon
- les abats de poulet ou de dinde
- le hareng mariné
- les palourdes
- le shiitake
- le flétan
- la morue
- l'espadon
- le saumon
- le crabe
- le homard
- la dinde
- les crevettes



- ✂ l'épaule d'agneau
- ✂ le canard
- ✂ l'œuf poché
- ✂ le pain intégral
- ✂ le riz complet et la plupart des céréales complètes
- ✂ le sésame
- ✂ l'ail
- ✂ l'asperge
- ✂ l'oignon
- ✂ le poireau
- ✂ l'endive
- ✂ et les crucifères.



Tryptophane

Toutes les céréales complètes, sauf le maïs, en contiennent.

Mais aussi :

- les légumes secs
- le soja
- la banane
- l'avocat
- le pamplemousse
- les noix
- la levure de bière
- et les dattes.



Vitamine B3

On la trouve surtout dans les produits animaux tels que :

- les foies de bœuf, d'agneau et de veau
- le poulet
- la morue
- le saumon
- le thon
- le jarret de veau
- l'esturgeon
- le canard sans la peau
- le maquereau
- et le lapin.



Mais il y en a aussi, bien que moins, dans :

- les arachides
- les céréales enrichies au son
- la levure de bière
- et le germe de blé.

Vitamine B5

On la trouve en bonnes quantités dans :

- le shiitake
- les foies d'agneau, de dinde, de bœuf, de poulet, de veau et de porc
- les abats de volailles
- les céréales enrichies au son
- et les rognons de porc.

Et secondairement dans :

- les graines de tournesol
- le saumon
- l'oie sans la peau
- les champignons
- la morue
- l'œuf dur
- le canard
- les fromages bleus.



Vitamine B6

Curieusement, c'est dans le pilon de dindon qu'on en trouve le plus, suivi immédiatement par :

- le thon
- le foie de bœuf
- la bonite
- les foies d'agneau et de veau
- le saumon
- la morue
- les poulpes
- la pomme de terre cuite au four avec la peau
- les pois chiches
- les pistaches
- le poulet sans la peau
- les graines de lin
- la banane.

Et secondairement :

- le shiitake
- le sésame
- les graines de tournesol
- les pruneaux
- les noisettes complètes
- les céréales complètes
- le germe de blé
- les légumes secs
- le soja
- la levure de bière
- l'ail
- et l'avocat.

Vitamine B9

Les végétariens trouveront le plus d'acide folique ou vitamine B9 dans :

- les légumineuses
- et la levure de bière.

Pour les autres, ce sera dans :

- les abats de volaille
- les foies de veau ou d'agneau.

Secondairement, on en trouve également dans :

- les épinards
- les asperges
- les graines de lin
- le soja
- les brocolis
- la laitue romaine
- les graines de tournesol

- ❧ la betterave cuite
- ❧ le soja germé
- ❧ le jus d'orange frais
- ❧ les choux de Bruxelles
- ❧ les algues
- ❧ et enfin les noix et noisettes séchées.



Vitamine B12

Exclusivement d'origine animale, ses sources sont avant tout :

- les palourdes
- les foies de bœuf ou de porc
- les rognons et foies d'agneau, de dinde et de veau
- et le poulpe.

Suivis par :

- le crabe
- le thon
- les sardines
- le saumon
- la truite
- le hareng mariné.

Et enfin dans une moindre mesure :

- le bœuf

- le veau
- le jaune d'œuf
- l'espadon
- la crevette
- et l'agneau.

Les végétariens quant à eux pourront en trouver, en quantités modestes, dans les fromages.



Vitamine C

Les plus riches sont :

- la goyave
- le poivron rouge
- la papaye
- le cassis
- et le kiwi.

Ils sont suivis par :

- l'orange

- le poivron vert
- les jus d'ananas et de pamplemousse
- la mangue
- le brocoli
- les choux de Bruxelles
- les fraises
- les betteraves
- le chou-rave
- et les jus de légumes.

Enfin, dans une moindre mesure par :

- le melon
cantaloup
- et l'ananas.



Vitamine D

Les meilleures sources sont :

- le saumon
- et le thon.

Mais sont presque aussi riches :

- le hareng mariné
- le shiitake
- et certaines huîtres.

Viennent ensuite :

- la truite
- l'anguille
- le flétan
- le jaune d'œuf
- le brochet
- les « laits » de soja ou de riz
- les levures et champignons
- la sole et la sardine.

Vitamine E

Tout premièrement présente dans l'huile de germe de blé et dans le germe de blé, on la trouve encore en quantités importantes dans :

- les graines de tournesol
- les amandes complètes
- les huiles de tournesol et de carthame.

Et dans une moindre mesure dans :

- la sauce tomate
- les graines de lin
- les noix
- les œufs de poisson
- le son de blé
- les huiles d'arachide et d'olive
- l'avocat



- l'asperge
- l'épinard
- le kiwi
- et la mangue.



Zinc

Certaines huîtres en contiennent beaucoup, mais dans des proportions variables.

En revanche, on sait que certains autres aliments en sont copieusement pourvus :

- le germe de blé
- le foie de veau
- le bœuf
- l'épaule d'agneau
- le crabe
- la langouste
- et les foies de bœuf ou de porc.



Secondairement, on en trouve encore dans :

- l'agneau maigre
- le sésame
- les palourdes
- le homard

- le poulet
- le shiitake
- les légumineuses
- les graines de citrouille et de courge
- la levure de bière
- les céréales complètes
- les noix
- et les amandes.



*Cet ebook est la propriété exclusive des éditions Terra Media.
Il ne peut être ni extrait, ni modifié, ni distribué, ni vendu sous quelque forme que ce
soit, sans le consentement écrit de l'auteur et de l'éditeur.*

Réponses Bio

contact@reponsesbio.com

Directeur de collection : Naevius Sakon

Rédaction : Jean-Baptiste Loin

Conception graphique : Thomas Lecors

TERRA ÉDITIONS

Tous les droits sont exclusivement réservés.