

Livre de cuisine/Les bases d'une bonne alimentation

Introduction

Sujet controversé que ce sujet là. Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Ne serait-ce pas après tout, celle qui est bonne au goût ! Est-ce parce que j'aime bien le goût des frites accompagnées de pâté sur une bonne tranche de pain beurrée que je peux en déduire que c'est un bon repas ? Et pour quelle(s) raison(s) ne serait-ce pas un bon repas ?

Le tout est de définir ce que l'on entend par une "bonne alimentation". On conviendra qu'une bonne alimentation doit au moins se traduire, en terme de résultat, par :

- Un plaisir gustatif ;
- Une réduction voire une limitation de l'embonpoint ;
- Pas de carence alimentaire ;
- Un tonus et une énergie accrue ;
- Une prévention des risques cardio-vasculaires.

Une bonne alimentation résulte plus d'une prise de conscience que de la consommation de recettes pré-établies !

A supposer que l'on éprouve le besoin de maigrir, que se soit alors de manière plaisante, sans régime et surtout de façon durable. Pour cela il faudra se débarrasser de beaucoup d'idées reçues comme, par exemple, le recours à des régimes à basses calories qui sont inefficaces, inadaptés, voire dangereux.

L'idée serait plutôt de s'intéresser à ce que contient ce que l'on mange en terme de nutriments comme les sels minéraux, les oligo-éléments, les fibres, les vitamines, les acides gras essentiels bref à tout ce qui a disparu des produits aseptisés, raffinés et synthétiques dont on nous fait la promotion et qui nous feront perdre et la santé et le goût, si ce n'est déjà fait !

Alors, si c'est d'abord la qualité et ensuite la quantité qui comptent pour s'alimenter de bonne façon c'est donc dans le choix que réside la solution. Dans beaucoup de pays nous en avons l'embaras, il s'agira donc de marier les mets en fonction des buts à atteindre.

Voir aussi Régime et gastronomie.

Les plaisirs de la table

La plupart des plats pré-cuisinés, prêt à être réchauffés, sont :

- Soit fades et insipides ce qui est probablement fait volontairement pour ne pas choquer les papilles et plaire ainsi au plus grand nombre, surtout aux enfants, car le goût n'étant pas éveillé la critique devient inexistante : comment dire qu'on aime pas un met sans goût.
- Soit avec un goût manipulé par voie chimique voire génétique, on vous donne l'emballage mais pas son contenu. A ce rythme là on vous proposera bientôt, sur les marchés, des poissons frais au goût fumé !!!

En fait, sans y prendre garde, nous perdons progressivement la notion de plaisir gustatif et la faisons perdre aussi aux générations montantes...

En ce qui concerne la nourriture de tous les jours, elle est trop souvent peu diversifiée et produite à partir d'associations malheureuses d'aliments, ce qui entraîne des carences en oligo-éléments, fibres, vitamines et sels minéraux nécessaires à l'assimilation des nutriments énergétiques que sont les protéines, les glucides et les lipides.

Le meilleur moyen pour prendre plaisir à manger c'est d'éveiller ses papilles, d'éduquer son goût pour pouvoir manger de tout. Mais manger de tout ne signifie pas dans n'importe quel ordre ni en association malheureuse ; pour reprendre l'exemple des frites, du pâté, du pain et du beurre mentionné plus haut, si l'on aime vraiment, ce serait dommage de s'en priver à vie mais alors il serait judicieux d'en connaître les effets (horribles d'ailleurs) sur le métabolisme, à quelle fréquence l'intégrer et ce qu'il faut faire pour en réparer les dégâts... Maintenant si vous souhaitez manger équilibré, ce n'est peut être pas le plat à retenir !

Changer ses habitudes alimentaires, faire les bonnes associations, cuisiner différemment ou encore profiter du savoir faire de son restaurant préféré, c'est comme cela qu'on se maintiendra en bonne santé.

S'alimenter correctement ne signifie pas privation et crudités tous les jours, ça signifie d'abord manger trois fois par jour. Le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner sont extrêmement importants, la suppression d'un repas génère un déséquilibre que le corps combat en stockant de l'énergie sous forme de graisse à la première occasion ! Maintenant, manger entre les plats n'est pas forcément dramatique à condition que le bilan énergétique de la quantité totale d'aliments ingérés entre le lever et le coucher ne soit pas supérieure aux besoins réels du corps.

Beaucoup d'aliments comme le pain complet, le vin (à petites doses : 25 cl par repas), le foie gras, le yaourt, le fromage, le chocolat, les pâtes et le riz complet et d'une manière générale les céréales complètes recèlent des qualités nutritionnelles exceptionnelles, ils peuvent être consommés en quantité raisonnable (à moins de contre-indications médicales), alors qu'ils sont encore montrés du doigt par les adeptes des repas à basse calorie.

Schéma simplifié de la digestion

Pour comprendre ce qui se cache derrière les mots "s'alimenter correctement", il est important de comprendre, de façon schématique, ce qu'il advient des aliments ingérés. En gros, les aliments sont broyés (*dans la bouche puis dans l'estomac*), digérés (*dans l'estomac et les intestins*). Ensuite les aliments métabolisés, c'est à dire rendus sous forme de macro-molécules alimentaires (*comme le glucose par exemple*), sont absorbés et véhiculés :

- par le sang (cas du glucose et des acides aminés, mais aussi des corps hydrosolubles comme les sels minéraux, l'alcool ainsi que les vitamines [dites hydrosolubles] comme les vitamines B... et C par exemple)
- ou d'abord par la lymphe (cas des corps gras ou lipides et des vitamines liposolubles comme les vitamines A, D, E, K par exemple) pour ensuite passer dans le sang.

Lorsqu'on mange, digère et absorbe un repas c'est tout l'appareil digestif qui est mis à contribution. Lorsqu'on boit à jeun, par exemple, le liquide est évacué par l'estomac :

- Un verre d'eau en moins d'une demi heure;
- Un café, un thé, un soda, une bière en moins d'une heure;
- Un bouillon de viande, du lait en une heure et demie
- Les boissons très sucrées en deux heures

L'estomac va réagir en fonction de la composition de la boisson en sécrétant des sucs digestifs (composés d'acides entre autres) dont le rôle est de transformer les aliments ingérés en produits assimilables par notre organisme. L'eau et les boissons très sucrées ne déclenchent pratiquement pas de sécrétion acide. La bière, le lait et les bouillons de viande requièrent d'importantes sécrétions, le café, le thé et les soda provoquent une sécrétion modérée.

Lorsqu'on mange un repas solide, les aliments sont d'abord disloqués par la mastication en préalable à la digestion.

Arrivés dans l'estomac ils se déposent par couches sans être agités, du moins au début, seuls les aliments en contact avec la muqueuse commencent à être digérés les autres, temporairement à l'abri (pour 2 heures environ), continuent de subir l'action de la salive. Les protéines jouent un rôle prépondérant sur l'acidité si bien que celui ci ne devient vraiment acide qu'à partir de la deuxième heure et ce jusqu'à la cinquième ou sixième selon la nature du repas. Les aliments continueront de toute façon à être disloqués par les contractions de l'antré, le pylore sait reconnaître les morceaux non broyés, il les empêche de passer dans l'intestin et les renvoie dans l'estomac. Quand on mastique bien la digestion est facilitée mais chaque aliment séjournera plus ou moins longtemps dans l'estomac selon sa nature; 3 heures pour les petits repas (moins de 700 calories et peu de graisse) jusqu'à 6 heures voire plus pour les repas importants (2500 calories et plutôt gras).

L'estomac se vide lentement mais régulièrement, par petites fractions. Plus le repas est gras et plus l'intestin est mis à contribution. Quand l'intestin est occupé à digérer des graisses (les lipides sont deux fois plus calorifique que les glucides et les protéines), il envoie une information en retour à l'estomac pour qu'il ralentisse momentanément la cadence.

A la sortie de l'estomac les parties solides ont été réduites à de fins morceaux de 1 à 2 mm.

Destinés des aliments simples

Glucides, lipides, protéines et alcool sont des nutriments énergétiques :

1g de glucides	4,0 calories ou 16,7 Joules
1g de lipides	9,0 calories ou 37,6 Joules
1g de protéines	4,1 calories ou 17,1 Joules
1g d'alcool	7,1 calories ou 29,6 Joules

Les autres nutriments sont :

L'eau

Les fibres alimentaires encore appelées glucides non assimilables

Les vitamines

Les sels minéraux

Les oligo-éléments

Les Glucides (glucides assimilables)

Les glucides (ou hydrates de carbone ou carbohydrates) dont le principal est l'amidon, sont attaqués par un enzyme contenu dans la salive, la ptyaline (ou alpha-amylase) pendant toute la phase de mastication. Plus on prend le temps de bien mastiquer et plus la ptyaline imbibe les aliments et joue son rôle. En fait, elle poursuit son œuvre pendant le séjour dans l'estomac si bien que 20 à 40% des glucides sont digérés, le reste est digéré dans l'intestin par l'alpha-amylase sécrétée par le pancréas (voir métabolisme des glucides).

Les protéines

Elles sont attaquées dans l'estomac par un suc gastrique : la pepsine. Les sucs pancréatiques et intestinaux terminent le travail. Le suc gastrique agit mieux sur les protéines bien cuites (voir métabolisme des protéines).

Les lipides

Ils sont attaqués dès leur arrivées dans le duodénum (intestin grêle). Ils sont digérés grâce à l'action des sels biliaires qui s'interposent entre la graisse et l'eau permettant ainsi la formation d'une émulsion grasseuse. Le suc prancréatique (la lipase) métabolise l'émulsion grasseuse en acides gras encore plus finement dispersés (les micelles). (voir métabolisme des lipides)

Les fibres alimentaires (glucides non assimilables)

Les fibres sont réfractaires aux enzymes humains, les fibres traversent l'estomac sans grande modification pour arriver dans l'intestin ou elles mettent à contribution la flore intestinale (bactéries) qui en vient partiellement à bout. Les fibres sont des glucides non assimilables et se retrouvent dans les selles.

Bases de l'alimentation

Pour optimiser les effets de la nourriture sur la santé il faut pouvoir manger de tout, pour cela on peut regrouper et classer les aliments en huit catégories repérées de A à H comme défini dans le tableau 1 ci dessous:

A	Légumes secs, pâtes, riz, pains, pois, lentilles et haricots
B	Légumes verts et assimilés
C	Fruits
D	Laitages
E	Viandes, poissons, charcuteries, œufs
F	Matières grasses
G	Sucreries
H	Alcool

Tableau 1

Le tableau 2 ci dessous illustre l'importance quotidienne que devrait prendre dans nos assiettes la catégorie d'aliments qu'elle représente.

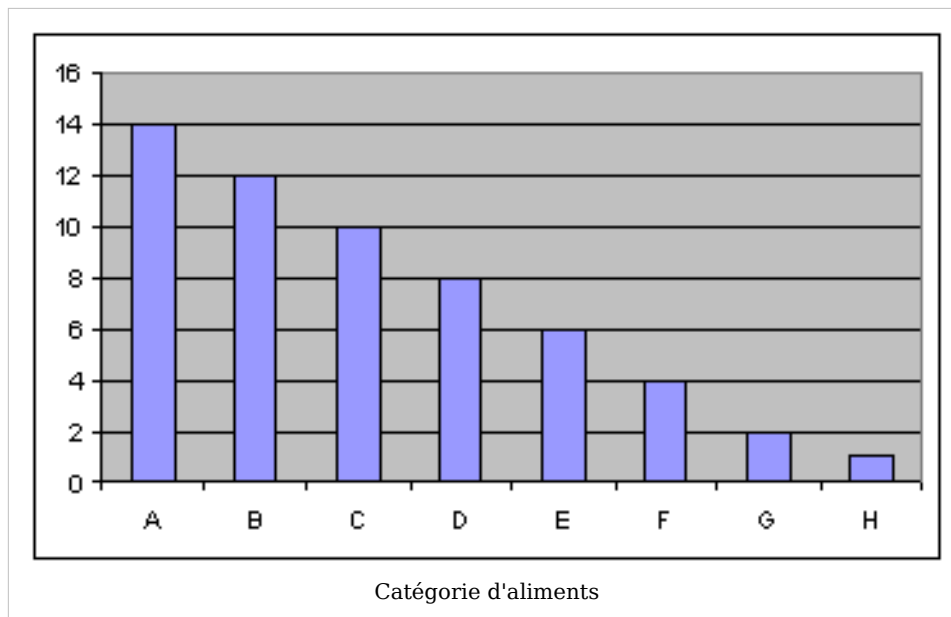


Tableau 2

Les aliments de la catégorie "A" apportent une quantité importante d'un glucide particulier : l'amidon. Les céréales non décortiquées (*peu raffinées, ou complètes*) et les légumes secs contiennent également des fibres, du magnésium et des vitamines du groupe B. Ils fournissent une quantité appréciable de protéines permettant de diminuer par deux ou trois la portion de viande sans risque de carence. Si vous n'appréciez pas les formes complètes de pâtes ou de riz, ajoutez des fibres aux pâtes et riz blancs comme les épinards, les courgettes, les tomates, les brocolis...etc.

La catégorie "B" apporte des fibres, des sels minéraux, des vitamines (liposolubles et hydrosolubles) et des oligo-éléments qui participent au maintien de la forme et à la prévention des maladies. Il est fortement recommandé de varier les légumes, leurs vertus étant complémentaires. De plus l'apport en calories est négligeable, vous pouvez donc en manger autant que vous le souhaitez sans pour cela prendre du poids.

La catégorie "C" possède à peu près les mêmes caractéristiques que la catégorie "B" si ce n'est sa teneur en fructose, un sucre riche en énergie, il ne faut donc pas en abuser (pas plus de 2 à 3 par jour). Les fruits ont la propriété de détruire la ptyaline (alpha-amylase) nécessaire à la digestion de l'amidon, il vaut donc mieux ne pas manger de fruit avec aliments qui en contiennent comme les céréales. Ils restent aussi prisonniers de l'estomac lorsqu'ils sont consommés avec des lipides et/ou des protides (par exemple de la viande ou du fromage), au lieu de passer rapidement dans l'intestin il perturberont la digestion entraînant des ballonnements par putréfaction anormale (résultat de la stagnation dans le milieu chaud et humide de l'estomac).

Pour bien profiter des fruits il faut les manger avec la peau et seuls, le plus éloigné possible des repas, l'idéal est de les consommer comme suit :

- Le matin au saut du lit, 20 minutes avant le petit déjeuner,
- Entre 9h30 et 10h00,
- Entre 16h00 et 17h00,
- Après 22h00.

La catégorie "D" est la source privilégiée du calcium. Deux laitages par jour constituent une bonne moyenne. Un repas riche en laitages peut remplacer un plat de viande. Vous

pouvez en consommer entre les repas. Le lait entier contient à la fois des graisses et des glucides, il vaut mieux donc l'éviter et ne prendre que du lait écrémé. Pour ceux qui sont allergiques aux laitages ou qui n'aiment pas, tournez vous vers d'autres aliments riches en calcium. Contrairement à une idée reçue, les laitages partiellement ou totalement écrémés ne sont pas appauvris en calcium, vous pouvez les consommer sans risque de décalcification.

La catégorie "E" apporte des protéines de très bonne qualité mais qui ne devraient servir qu'à valoriser les protéines apportées par les aliments de la catégorie "A" que sont les céréales et les légumes secs. Les viandes rendent plus savoureux les plats principaux et valorisent les féculents (gigot d'agneau et flageolets par exemple), il ne faut donc pas les supprimer totalement. Ils constituent les sources privilégiées de fer, de zinc, de sélénium, de vitamine B12. Si vous cherchez à maigrir, privilégiez les viandes peu grasses, appréciez les viandes grasses et les charcuteries avec mesure ; quatre ou cinq fois par mois. En ce qui concerne les poissons, ça vous surprendra peut être mais profitez des poissons gras, leurs graisses ont des vertus bien à elles.

Les aliments de la catégorie "F" apportent l'onctuosité et procurent les acides gras essentiels au bon fonctionnement de notre corps (voir le métabolisme des lipides). Mal employés, mal sélectionnés ou de mauvaises qualités ils peuvent être la source de nombreux problèmes.

Les aliments de la catégorie "G" ne sont pas indispensables à l'équilibre de l'organisme, le corps n'a pas besoin d'apport extérieur de sucre, il sait le fabriquer lui même sous forme de glucose : le seul carburant de l'organisme. Le sucre est un produit qui peut être dangereux quand on en fait une consommation importante. Il est responsable des caries dentaires, des maladies coronariennes, du diabète, des ulcères mais aussi de la fatigue et des kilos en trop. C'est un produit de synthèse. Inexistant il y a plus de deux siècles, sa production était de 3 millions de tonnes en 1900 pour atteindre à la fin du siècle 90 millions de tonnes ce qui donne une idée des intérêts financiers en jeux...

Les sodas et limonades ont tous les mêmes défauts : ils sont préparés avec des produits synthétiques, ils contiennent beaucoup de sucre et du gaz artificiel susceptible d'entraîner des irritations de l'estomac, de l'aérophagie et des gastrites... Pour profiter de la saveur sucrée sans en avoir les inconvénients il faudra apprendre à manipuler le sucre un peu comme on agrmente un plat avec des épices, des herbes ou des condiments.

Quant à la catégorie "H", la consommation excessive d'alcool est néfaste tant pour la santé que pour le poids. Il y a lieu cependant de faire la distinction entre les alcools obtenus par distillation comme l'eau de vie, les whisky, les genièvres... et les alcools obtenus par fermentation comme les vins. Il vaut mieux proscrire les premiers au profit des seconds (les vins et les champagnes). Évitez les mélanges comme les kirs par exemple. Le vin rouge possède des vertus intéressantes qui dans une certaine mesure, prévient les maladies cardio-vasculaires à condition d'en boire de façon raisonnable (2 verres soit 25 cl par repas environ), cela vous permettra de concilier bien être, plaisir et convivialité : un verre pour le vin et un verre pour l'eau, une bonne tradition pour satisfaire le plaisir et la soif. Si vous souhaitez perdre du poids il vaudra mieux, dans un premier temps, supprimer toute consommation d'alcool.

Comment équilibrer un repas

Aucun aliment ne peut satisfaire à lui seul tous les besoins de l'organisme. Pour une personne qui pratique un sport de fond comme la course à pied par exemple, une alimentation équilibrée doit apporter, sur un cycle c'est à dire du lever au coucher, une énergie produite par environ 55% de glucides, 25% de lipides et 15% de protides.

A supposer que la personne consomme 2500 kcal par jour, cela signifie que 1375 kcal doivent provenir des glucides, 625 kcal des lipides et 375 kcal des protides.

A partir de ces 3 chiffres on peut déterminer des quantités pour chaque nutriment soit :

$$1375 / 4,0 = 343\text{g de glucides,}$$

$$625 / 9,0 = 69\text{g de lipides}$$

$$375 / 4,1 = 91\text{g de protides}$$

Si vous décidiez de ne manger, dans la journée, que des céréales avec du lait, voilà ce qui se passerait :

Pour une portion de 30g de céréales prise avec 125g de lait on peut lire sur l'emballage 150 kcal, pour atteindre 2500 kcal il vous faudrait manger 16,6 portions soit :

$$16,6 \times 30\text{g} = 500 \text{ g de céréales}$$

$$16,6 \times 125\text{g} = 2083\text{g de lait}$$

Toujours sur l'emballage on peut lire qu'une portion de 30g de céréales prise avec 125g de lait fournit à l'organisme les nutriments suivants :

29 g de glucides

0,6 g de lipides

8 g de protides

Si nous calculons maintenant les poids de chaque quantité de nutriments on obtient :

$$16,6 \times 29 \text{ g} = 481 \text{ g de glucides pour } 343 \text{ g}$$

$$16,6 \times 0,6 \text{ g} = 10 \text{ g de lipides pour } 69 \text{ g}$$

$$16,6 \times 8 \text{ g} = 133 \text{ g de protides pour } 91 \text{ g}$$

Cette ration apporterait :

- un excédent de 138 g de glucides soit **+40%**,
- un déficit de 59 g de lipides soit **-85%**,
- un excédent de 42 g de protides soit **+46%**.

Toujours pour 2500 kcal, la même démarche avec du riz complet aboutit au constat suivant :

Indications portées sur l'emballage : pour 100 g de riz complet la valeur énergétique est de 362 kcal apportée par 76,5g de glucides, 3,2 g de lipides et 6,9 g de protides soit le constat ci après :

- un excédent de 184 g de glucides soit **+54%**,
- un déficit de 47 g de lipides soit **-68%**,
- un déficit de 43 g de protides soit **-47%**.

Il apparaît que les céréales ou le riz ne peuvent constituer à eux seuls des repas équilibrés, ils conduiraient tôt ou tard à un dérèglement de l'organisme. En fait, aucun aliment ne peut, à lui seul, satisfaire tous les besoins. Cependant, judicieusement pris ensemble ils se compléteront à merveille comme par exemple, le gigot d'agneau et les flageolets ou encore,

dans le couscous, la semoule et les pois chiches...

Voilà une des raisons pour laquelle il est impératif d'associer les aliments pour obtenir un réel intérêt nutritionnel mais attention, encore faut-il les associer de manière simple et goûteuse, n'oubliez pas que bien manger c'est aussi prendre du plaisir.

Vous veillerez cependant à prendre entre 60g et 100 g de protéines par jour soit 20g au moins par repas. Le contenu de vos assiettes devra être proportionné dans le respect des indications du chapitre "Bases de l'alimentation" ci-dessus.

Quant à la répartition en glucides, lipides et protéines ; elle dépend de votre activité physique. A l'occasion, vous pouvez prendre conseil auprès de votre médecin ou d'un(e) diététicien(ne) pour déterminer vos besoins et éventuellement faire un bilan de votre alimentation.

Si vous souhaitez perdre du poids et que, d'autre part vous êtes sédentaire, n'oubliez pas qu'une activité sportive contribuera à vous faire perdre des kilos en trop et vous procurera un certain bien être mais là aussi, consultez préalablement votre médecin qui vérifiera votre aptitude à pratiquer l'activité que vous avez choisie.

Une bonne alimentation est synonyme, chez l'adulte, d'état stationnaire, c'est à dire ni gain ni perte de poids. Notre corps est en perpétuel activité, des cellules meurent d'autres les remplacent, il y a équilibre entre catabolisme (*destruction*) et anabolisme (*construction*).

La résultante des effets catabolisants et anabolisants se nomme le métabolisme. Le métabolisme utilise les nutriments pour produire l'énergie nécessaire au travail (*à la vie tout simplement*).

Les macro-molécules alimentaires sont les glucides, lipides et protéines préalablement digérés, absorbés et véhiculés par le sang pour être distribués aux cellules. Il faut s'imaginer ces macro-molécules comme de petits édifices qui libèrent leur énergie en se brisant (catabolisme). L'énergie libérée est capturée par un composé chimique : l'Adénosine TriPhosphate qui a la propriété de la transférer, en cas de besoin, vers les consommateurs que sont les réactions de catabolisme et d'anabolisme. L'ATP est un vecteur.

Toutes les macro-molécules destinées à fournir l'énergie que véhicule l'ATP doivent subir une série de transformations chimiques : c'est ce qu'on appelle la respiration cellulaire car elle ne peut s'effectuer qu'en présence d'oxygène.

Le métabolisme des glucides assimilables :

Leur rôle majeur est de fournir l'énergie pour produire l'ATP. Les glucides sont les carburants de l'organisme. Une fois digérés ils sont métabolisés en glucose, galactose et fructose et passent dans le sang.

Le glucose est le nutriment glucidique le plus important, le galactose et le fructose sont convertis en glucose par le foie. Le glucose, véhiculé par le sang, est pompé par le foie (et de façon moindre dans les muscles et plus faiblement encore dans les tissus adipeux...) pour y être transformé et mis en réserve sous forme de glycogène (c'est la glycogénèse).

L'insuline est une hormone fabriquée par le pancréas. Elle stimule, entre autre, la glycogénèse et la pénétration du glucose dans les cellules. L'insuline diminue le taux de glucose dans le sang, elle a un effet hypoglycémiant. L'insuline produit l'effet inverse du glucagon.

Les réserves de glucose peuvent être libérées à la demande en cas de besoin (c'est la glycogénolyse).

Le glucagon est une hormone fabriquée par le pancréas. Il stimule, entre autre, la glycogénolyse et la pénétration du glucose dans le sang. Le glucagon augmente le taux de glucose dans le sang, il a un effet hyperglycémiant. Le glucagon produit l'effet inverse de l'insuline.

Lorsque la consommation alimentaire de sucre est supérieure aux capacités de réserve de l'organisme (surconsommation), le foie transforme le supplément en glycérol et acides gras. Ceux-ci sont ensuite stockés dans les tissus adipeux, c'est de la mauvaise graisse.

En cas de sous consommation, nos réserves nous permettent de tenir quelques heures. L'organisme est capable de fabriquer du glucose à partir des lipides de la graisse corporelle mais aussi à partir des protéines des muscles à partir d'une privation supérieure à la demi journée, ce qui n'est pas une bonne façon de maigrir car la perte de poids affecte trop les muscles et pas assez les bourrelets de graisse.

Dans des conditions normales, le taux de glucose dans le sang (la glycémie) est de l'ordre de 0,9 à 1 g/l.

Les glucides assimilables assurent environ 60% de l'apport calorique. Au goût c'est le fructose le plus sucré, deux fois plus que le glucose ou le galactose, on le trouve dans les fruits, certain végétaux et le miel.

L'amidon est le glucide d'origine végétale, on le trouve dans la pomme de terre, le riz, le blé...

Glucose, fructose et galactose sont présents dans un autre type de glucides appelé les osides :

LACTOSE = GALACTOSE + GLUCOSE

SACCHAROSE = FRUCTOSE + GLUCOSE

MALTOSE = GLUCOSE + GLUCOSE

Le pouvoir glycémiant le plus élevé se trouve dans le maltose (*présent dans les produits maltés comme la bière*). le saccharose (*sucre de table*) est présent dans la betterave et la canne à sucre. Vient en suite le lactose présent dans le lait.

Le métabolisme des lipides

Comme les glucides, ils sont constitués d'atomes de carbone et d'hydrogène, ce qui explique le fait que notre organisme soit capable de fabriquer des lipides à partir des glucides. Cependant, du point de vue diététique, ils sont complètement différents. 95% des lipides sont resynthétisés en triglycérides, ils ont une valeur énergétique deux fois plus importantes que les glucoses, c'est ce qui explique que les matières grasses sont beaucoup plus longues à digérer. Les lipides sont d'abord pris en charge par la lymphe (sous la forme de chylomicron : grosse goutte lipidique entourée d'une membrane protéique) pour ensuite passer dans le sang. Lorsqu'ils traversent le tissu adipeux ils sont rapidement et en grande partie stockés sous forme de graisse de réserve.

Entre les repas, les graisses de réserve sont transformées en acides gras et en glycérol puis libérés dans le sang ou ils finissent par entrer dans le cycle de respiration cellulaire pour fournir l'ATP.

En plus de leur rôle énergétique, les lipides servent à la construction des membranes cellulaires, de certaines hormones et, entre autre, du cholestérol en partie éliminé dans la bile et en partie utilisé dans la fabrication des sels biliaires.

La notion la plus importante est celle de d'insaturation et de saturation qui découle directement de la possibilité de pouvoir s'associer ou non avec d'autres atomes ou fragments de molécules. De part leur nature chimique, les matières grasses sont susceptibles de se transformer en toxines suite à une cuisson inappropriée, l'idéal serait de ne pas dépasser 100°C. Cuisinez donc le plus possible en présence d'eau ou d'aliment qui en rendent beaucoup (ratatouille par exemple), privilégiez la cuisson à la vapeur douce (sans pression) ou à l'auto cuiseur avec des temps de cuisson plutôt courts.

Privilégiez les matières grasses comme :

- Les huiles végétales de première pression à froid (olive, pépin de raisin, tournesol, carthame);
- Un peu de beurre frais (ne le faites pas cuire);
- Un peu de margarine végétale diététique à tartiner
- Consommez des poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau poché ou en papillote relevés avec sel, poivre, gingembre, ciboulette, filet d'huile d'olive... Les poissons gras contiennent des acides gras très particuliers qui ont tendance à protéger les artères de l'artériosclérose (diminue le risque d'infarctus), ils nettoient les vaisseaux sanguins, préviennent la formation de caillots et l'infarctus, renforcent les reins et nourrissent la peau. Il semble aussi qu'ils fassent moins grossir que les autres graisses.

Fuyez :

- Les matières grasses saturées, hydrogénées, raffinées mêmes naturelles et/ou diététiques ;
- Les graisses et huiles de coprah, palme, palmiste et coco ;
- Toutes les matières grasses raffinées comme les margarines, végétales et autres huiles qu'elles soient vendues au détail ou incorporées aux aliments (on les repère sur

les étiquettes sous le nom de matières grasses hydrogénées ; ce sont les composants les plus dangereux de notre alimentation du fait que ce ne sont plus des molécules naturelles, le corps a beaucoup de mal à les utiliser et à les éliminer) ; Les bons lipides rendus dangereux par une mauvaise cuisson, une exposition prolongée à la lumière ou à la chaleur et/ou, d'une manière générale, devenus rances (l'odeur de rance est due à la présence de toxines résultant de l'action néfaste de l'oxygène de l'air [oxydation] mais aussi aux terribles radicaux libres). Les graisses sont plus dangereuses pour les personnes sédentaires que pour les personnes actives.

Les graisses animales saturées sont plus dangereuses que les matières grasses végétales insaturées (ou polyinsaturées)

Le métabolisme des protéines

La digestion transforme les protéines en acides aminés. Il existe vingt acides aminés disponibles dont huit essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, les autres sont dits accessoires.

Huit acides aminés essentiels :

Le pouvoir glycémiant le plus élevé se trouve dans le maltose (présent dans les produits maltés comme la bière). le saccharose (sucre de table) est présent dans la betterave et la canne à sucre. Vient en suite le lactose présent dans le lait.

Le métabolisme des lipides : Comme les glucides ils sont constitués d'atomes de carbone et d'hydrogène, ce qui explique le fait que notre organisme soit capable de fabriquer des lipides à partir des glucides. Cependant, du point de vue diététique, ils sont complètement différents. 95% des lipides sont resynthétisés en triglycérides, ils ont une valeur énergétique deux fois plus importantes que les glucoses, c'est ce qui explique que les matières grasses sont beaucoup plus longues à digérer. Les lipides sont d'abord pris en charge par la lymphe (sous la forme de chylomicron : grosse goutte lipidique entourée d'une membrane protéique) pour ensuite passer dans le sang. Lorsqu'ils traversent le tissu adipeux ils sont rapidement et en grande partie stockés sous forme de graisse de réserve.

Entre les repas, les graisses de réserve sont transformées en acides gras et en glycérol puis libérés dans le sang ou ils finissent par entrer dans le cycle de respiration cellulaire pour fournir l'ATP.

En plus de leur rôle énergétique, les lipides servent à la construction des membranes cellulaires, de certaines hormones et, entre autre, du cholestérol en partie éliminé dans la bile et en partie utilisé dans la fabrication des sels biliaires.

La notion la plus importante est celle de d'insaturation et de saturation qui découle directement de la possibilité de pouvoir s'associer ou non avec d'autres atomes ou fragments de molécules. De part leur nature chimique, les matières grasses sont susceptibles de se transformer en toxines suite à une cuisson inappropriée, l'idéal serait de ne pas dépasser 100°C. Cuisinez donc le plus possible en présence d'eau ou d'aliment qui en rendent beaucoup (ratatouille par exemple), privilégiez la cuisson à la vapeur douce (sans pression) ou à l'auto ciseur avec des temps de cuisson plutôt courts.

Privilégiez les matières grasses comme :

Les huiles végétales de première pression à froid (olive, pépin de raisin, tournesol, carthame); Un peu de beurre frais (ne le faites pas cuire); Un peu de margarine végétale diététique à tartiner Consommez des poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau poché ou en papillote relevés avec sel, poivre, gingembre, ciboulette, filet d'huile d'olive... Les poissons gras contiennent des acides gras très particuliers qui ont tendance à protéger les artères de l'artériosclérose (diminue le risque d'infarctus), ils nettoient les vaisseaux sanguins, préviennent la formation de caillots et l'infarctus, renforcent les reins et nourrissent la peau. Il semble aussi qu'ils fassent moins grossir que les autres graisses.

Fuyez :

Les matières grasses saturées, hydrogénées, raffinées mêmes naturelles et/ou diététiques ; Les graisses et huiles de coprah, palme, palmiste et coco ; Toutes les matières grasses raffinées comme les margarines, végétales et autres huiles qu'elles soient vendues au détail ou incorporées aux aliments (on les repère sur les étiquettes sous le nom de matières

grasses hydrogénées ; ce sont les composants les plus dangereux de notre alimentation du fait que ce ne sont plus des molécules naturelles, le corps a beaucoup de mal à les utiliser et à les éliminer) ; Les bons lipides rendus dangereux par une mauvaise cuisson, une exposition prolongée à la lumière ou à la chaleur et/ou, d'une manière générale, devenus rances (l'odeur de rance est due à la présence de toxines résultant de l'action néfaste de l'oxygène de l'air [oxydation] mais aussi aux terribles radicaux libres). Les graisses sont plus dangereuses pour les personnes sédentaires que pour les personnes actives.

Les graisses animales saturées sont plus dangereuses que les matières grasses végétales insaturées (ou polyinsaturées)

Le métabolisme des protéines : La digestion transforme les protéines en acides aminés. Il existe vingt acides aminés disponibles dont huit essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, les autres sont dits accessoires.

Huit acides aminés essentiels :

LEUCINE	ISOLEUCINE
VALINE	LYSINE
THREONINE	TRYPTOPHANE
METHIONINE	PHENILALANINE

Douze acides aminés accessoires :

ALANINE	GLYCINE
GLUTAMINE	SERINE
ASPARTIQUE	CYSTEINE
TYROSINE	HISTIDINE
PROLINE	HYDROXYPROLINE
ORNITHINE	ARGININE

Ils passent dans le sang puis sont reconstitués en protéines.

Les protéines constituent les enzymes et tous les tissus vivants. Acides aminés et protéines sont directement impliqués dans la construction des cellules. Elle jouent également un rôle énergétique et interviennent dans de nombreux processus...

En trop grande quantité dans le sang, le foie les dégrade en produisant deux éléments :

Des molécules d'ammoniaque toxique immédiatement transformées en substance non toxique et éliminable dans l'urine : l'urée.

Un composé qui a la possibilité d'être transformable en lipide ou en glucide.

Les meilleures protéines présentent un assortiment complet des acides aminés essentiels. Elles sont d'origines animale, on les trouve dans le poisson, les laitages, les oeufs et la viande.

Les protéines végétales sont pauvres en acides aminés essentiels. Le soja et la gélatine en contiennent une forte proportion mais ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels.

Un régime végétarien ne doit pas être déficient, il doit être planifié et varié en tenant compte des acides aminés essentiels qu'il contient. D'un point de vue nutritif, des mets complémentaires peuvent être nécessaires (laitage, oeuf...).

Pour que notre organisme dispose d'un assortiment complet de protéines, une bonne solution consiste à associer, dans un même repas une bonne part de céréales ou de légumes sec à un aliment animal (viande, poisson, oeuf ou fromage râpé), les protéines animales valorisent les protéines végétales.

Les fibres

Elles permettent de créer du volume à ingérer (voir plus haut), de diminuer la sécrétion d'insuline (en fait elles diminuent l'index glycémique des glucides qui provoquent une forte augmentation du glucose dans le sang) et de régulariser le transit intestinal (lutte contre la constipation). Elles facilitent aussi le retour à l'équilibre en cas de diabète et d'excès de cholestérol.

C'est un bon moyen pour calmer l'appétit, il est conseillé d'en manger à chaque repas, mais contrairement à une croyance solidement ancrée, les régimes alimentaires riches en fibres ne protégeraient pas contre le cancer du côlon, voire en augmenteraient le risque. Largement recommandées il y a peu, mises en cause aujourd'hui, il est difficile de délivrer des conseils de santé autres que ceux dictés par le bon sens : **AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET VARIEE.**

Les aliments riches en fibres sont les légumes verts, les légumes secs, le pain complet, les pâtes complètes, le riz complet, les fruits, les céréales et surtout le son. Si vous préférez cependant le pain blanc au pain complet ou les pâtes classiques et le riz blanc, associez leur un aliment riche en fibre afin d'en diminuer l'index glycémique (fruit à jeun puis vos tartines beurrées, pour le petit déjeuner. Epinards, courgettes, brocoli, haricots verts pour accompagner le riz ou les pâtes).

Les minéraux

Le sodium (Na) et le chlore (Cl)

Il provient essentiellement du sel de table (chlorure de sodium). Il est d'importance capitale en ce qui concerne la régulation des mouvements de l'eau dans les cellules.

Le sodium est aussi présent dans la charcuterie, le fromage et le pain.

Le potassium (K)

Il est d'importance capitale en ce qui concerne la régulation des mouvements de l'eau dans les cellules et aux mécanismes d'excitation neuromusculaire.

Le potassium est présent en grande quantité dans les fruits et les légumes secs ainsi que la levure de bière.

Le calcium (Ca)

C'est le plus abondant dans l'organisme. On en trouve 1 à 1,5 kg dont 99% sont retenus dans les os. Il est d'importance capitale en ce qui concerne la rigidité et la solidité des os, la coagulation du sang et la réduction de l'excitabilité neuromusculaire.

Le calcium est essentiellement apporté par les produits laitiers : parmesan, emmenthal, gruyère, roquefort, camembert, fromage blanc, chèvre. Pour ceux qui y sont allergiques (intolérance au lactose), sachez qu'il est aussi présent dans les pois chiches, les haricots secs, les épinards, les lentilles, les fruits secs (amandes, noisettes, figues, abricots), soja, navet, cresson, pissenlit, pain complet.

Carence : troubles nerveux, palpitations cardiaques, déminéralisation osseuse, rachitisme, insomnie, crampes, contractures. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 900 mg.

Le magnésium (Mg)

La moitié du magnésium de l'organisme est stocké dans les os. Il intervient dans les mécanismes de fonctionnement de nombreux enzymes et diminue les phénomènes d'excitabilité.

Le magnésium est présent dans le cacao, les céréales entières et les légumes secs, soja, amande, cacahuète, haricot blanc, noix, noisette, flocon d'avoine, pain complet, lentille, figue, datte.

Carence : augmentation du pouls, sang épais, spasmophilie, nervosité, confusion mentale et déminéralisation osseuse. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 350 à 500 mg.

Le phosphore (P)

Le corps contient environ 0,9 g de phosphore, 80% sont contenus dans les os. Il forme un couple indissociable avec le calcium pour assurer une bonne ossification.

Les aliments riches en phosphore sont le lait, les fromages crus, les fruits secs, le chocolat (cacao à 70% minimum), le poisson.

Les vitamines liposolubles (pas soluble dans l'eau)

La vitamine A ou rétinol

Elle est indispensable à la vision normale (pigment rétinien).

Elle se trouve dans le foie veau ou de mouton, les huiles de foie de poisson, les abats, le poisson, le jaune d'oeuf cru, le beurre, le lait, le camembert ainsi que dans les légumes et les fruits : carotte, abricot, melon, épinard, brocoli, cresson, persil, patate douce, pissenlit, melon, endives, pêche, germe de blé.

Une carence entraîne une diminution de la vision de nuit. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 1 mg.

La vitamine D

Elle joue un rôle associé au couple phosphore / calcium.

80% des besoins sont produits par la peau sous l'action du soleil. Elle est présente dans le foie, les huiles de foie de morue et de flétan, hareng, maquereau, saumon, sardine, thon, le beurre et les oeufs.

Une carence entraîne rachitisme et déformation osseuse chez l'enfant, une déminéralisation généralisée du squelette chez l'adulte. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 10 µg.

La vitamine E

C'est un anti-oxydant tissulaire.

Elle se trouve dans les huiles de graine de céréales, carthame, colza, tournesol, arachide, olive, germe de blé, soja, germe de maïs, le foie, les oeufs, le poisson.

L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 10 à 15 mg.

La vitamine K

Elle participe aux mécanismes de la coagulation sanguine.

Elle se trouve dans les légumes verts, elle est également produite par la flore intestinale.

Une carence entraîne une augmentation du temps de coagulation. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 à 0,4 mg.

Les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau)

La vitamine B1 ou thiamine

Intervient dans de nombreux systèmes enzymatiques. Elle est nécessaire au métabolisme des glucides.

Elle se trouve dans le foie, les céréales complètes, les légumes verts, la levure de bière, orange, germe de blé, abats, céréales, lentilles, haricot, noisette, amande, noix et les fruits secs.

La carence s'observe là où l'on consomme du riz blanc (décortiqué) dépourvu de son enveloppe. La conséquence est une maladie appelée le béri-béri (troubles nerveux et insuffisance cardiaque). L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 1,5 mg.

La vitamine B2 ou riboflavine

Intervient dans le mécanisme de la respiration cellulaire et dans le métabolisme des protéides et des acides gras.

Elle se trouve dans la levure de bière, lait en poudre, germe de blé, abats, noix, amande, noisettes, céréales, foie, poisson, viande et légumes secs, fromage, jaune d'oeuf et certains légumes verts.

L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 1,8 mg.

La vitamine B3

Parfois appelée vitamine PP, niacine ou acide nicotinique, elle intervient dans le mécanisme de la respiration cellulaire et dans le métabolisme des acides gras.

Elle se trouve dans le foie, poisson, viande et légumes secs.

La carence entraîne une maladie appelée la PELLAGRE qui conduit à la mort si elle n'est pas réintégré (diarrhée, troubles mentaux, démences). L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 18 mg.

La vitamine B5 ou acide pantothénique

Intervient dans le métabolisme cellulaire.

Très abondante dans l'alimentation.

L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 10 mg.

La vitamine B6 ou pyridoxine

Intervient dans le métabolisme des protéines et des glucides.

Elle se trouve dans la levure de bière, graine de tournesol, germe de blé, noix, foie (mouton), viande, céréales, banane et les légumes secs.

L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 2,2 mg.

La vitamine B8 ou biotine ou H1

Intervient dans le métabolisme cellulaire et celui des protéines et des glucides.

Elle se trouve dans le foie, les abats, le chocolat (cacao 70% minimum), le jaune d'oeuf.

Une carence, bien que rare, entraîne des troubles au niveau des phanères (ongles, poils, cheveux). L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 à 0,3 mg.

La vitamine B12 ou cyanocobalamine

Intervient dans le métabolisme des acides nucléiques.

Elle se trouve dans le foie de porc, rognons, poissons gras, boeuf, porc, agneau, oeuf, fromage, céréales, légumes, fruits.

Une carence entraîne une anémie dite anémie pernicieuse ou de Biermer qui se traduit par une diminution et un grossissement des globules rouges accompagné de troubles digestifs et nerveux. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 2 à 3 µg.

La vitamine C ou acide ascorbique

Elle joue un rôle dans la synthèse des acides nucléiques, la fabrication des globules rouges et le métabolisme des lipides.

Elle se trouve dans les fruits frais et les légumes verts : citron, kiwi, goyave, cassis, persil, chou frisé, radis noir, poivron vert, orange, pamplemousse, oignon de printemps, tomate. La teneur est diminuée au cours de la cuisson et pendant le stockage. Lyophilisation et surgélation n'entraînent pas de perte notable.

Une carence entraîne une maladie de plus en plus rare de nos jours, le scorbut. A un degré bien moindre on constate une fragilisation vis à vis de l'infection et du stress. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 50 à 100 mg.

Les oligo-éléments

Le zinc (Zn)

Il se trouve dans les huîtres, le hareng, les champignons, la levure de bière, les germes de blé, les foies de porc et de veau, les pois, le boeuf et les noix.

Carence : retard de croissance, retard pubertaire, fatigue musculaire, eczéma, diarrhées, perte d'appétit. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 10 à 15 mg.

Le fer (Fe)

Il se trouve dans les foies de boeuf et de veau, le vin rouge, les abats, les huîtres, la viande, le cacao, le jaune d'oeuf, le persil, le cresson.

Carence : anémie, fatigue, constipation, infections. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 10 à 20 mg.

Le cuivre (Cu)

Il se trouve dans les huîtres, foie de veau et de mouton, levure sèche, thé, cacao, germe de blé, noix, soja, champignon.

Carence : perte d'appétit, infections, déformations osseuses, atrophie du coeur. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 1,8 mg.

Le manganèse (Mn)

Il se trouve dans le thé, clou de girofle, gingembre, épinard, germe de blé, céréales complètes (non décortiquées), noix, ananas.

Carence : acide urique (urée), anémie. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 à 0,3 mg.

Le sélénium (Se)

Il se trouve dans les graines de sésame, blé entier, oignon, maïs entier, légumineuses.

Carence : ongles cassants, maladies de coeur; retard de croissance, infections, baisse de performances physiques. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,01 à 0,1 mg.

Le molybdène (Mo)

Il se trouve dans le sarrasin, légumes secs, germe de blé, lentille, graine de tournesol..

L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 mg.

Le chrome (Cr)

Il se trouve dans la levure de bière, blé non décortiqué, germe de blé, oeuf entier, foie, fromage, oignon, datte, orge (grain entier), avoine (grain entier).

Carence : diabète, cataracte, artériosclérose, hypertension. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 à 0,3 mg.

L'iode (I)

Il se trouve dans le hareng fumé et le hareng frais, la morue fraîche, le soja, le crabe, la langouste, le homard, haricot vert, oignon .

Carence : goitre, fatigue, frilosité, engourdissement cérébral, obésité. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,1 mg.

Le fluor (F)

Il se trouve dans l'eau de badoit, thé, champignons, poissons, fruits de mer .

Carence : ostéoporose, ostéomalacie, mauvaises dents, trouble du métabolisme du calcium. Attention, l'excès est extrêmement toxique, en particulier pour le cerveau et les os. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 1 mg.

Le cobalt (Co)

Il se trouve dans le foie, rognons, palourdes, huîtres, viande, lait.

Carence : anémie, nervosité, troubles neurologiques. L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,001 mg.

Le nickel (Ni)

Il se trouve dans les épinards, fèves, poivre noir, haricot blanc, lentille, pois vert, riz complet, persil.

Carence : favorise les carences en fer, troubles du stockage du glycogène L'apport quotidien conseillé pour un adulte en bonne santé est de 0,050 mg.

Les aliments à éviter

Vous avez probablement déjà compris que l'on peut classer les aliments en deux catégories ; les piègeurs de graisse et les brûleurs de graisse. Dire qu'il ne faut plus jamais manger d'aliments piègeurs de graisse est hors de question. Par exemple, l'un de nos plus grands ennemis, le sucre de table, peut servir à faire manger une personne agée et c'est peut être la seule façon de lui donner envie de manger. Il est évident que dans ce cas le sucre de table est le bien venu. D'autre part, certains aliments piègeurs de graisses sont associés à des évènements sociaux (fêtes, vacances, barbecue...etc), et il est alors important de les reconnaître quand on les absorbe afin d'en tenir compte les jours à venir.

Tout d'abord les glucides.

Les glucides à éviter sont ceux qui possèdent un pouvoir glycémiant élevé et qui, par voie de conséquence, génèrent une hyperglycémie à l'origine du déclenchement de quantités appropriées , donc importantes, d'insuline dans le sang. Ces glucides là activent la sensation de faim et sont, en général, des carburants de très mauvaise qualité. Pour mincir, il faut absolument éviter de les consommer en association avec des aliments gras (lipides).

Si l'on classe les glucides en fonction de leur pouvoir glycémiant, il nous faut définir une référence. Cette référence c'est le glucose : en considérant l'index glycémique du glucose comme étant égal à 100, il est établi que tous les glucides dont l'index glycémique est supérieur à 50 sont plutôt de mauvais glucides.

Les glucides d'indice glycémique supérieur à 50 incitent à manger d'avantage, les bons glucides dont l'indice glycémique est inférieur à 50 calment la faim et dispensent leur énergie pendant plus longtemps dans le corps :

Quelques mauvais glucides [*indice glycémique élevé*] dont il ne faut pas abuser :

La bière [110]	Corn flakes [85]	Pastèque [70]
Limonade, sodas [100]	Courges [75]	Muëсли sucré [70]
Pomme de terre [95]	Pommes frites [75]	Croissant [70]
Pain pour hamburger [95]	Sucre de table [75]	Ananas [65]
Riz blanc instantané [90]	Chocolat au lait [70]	Raisins secs [65]
Carottes [85]	Biscuit [70]	Betterave [65]
Betterave cuite [85]	Baguettel [70]	Pain bis [65]
Miel [85]	Maïs [70]	Confiture au sucre [60]
Jus de fruits sucrés [85]	Farine de blé (blanche) [70]	Couscous [60]
Pop corn [85]	Farine de maïs [70]	Riz basmati [60]
		Pâtes blanches [55]

Quelques bons glucides [*indice glycémique peu élevé*] que l'on favorisera :

Légumes frais [15]	Abricots séchés[30]	Pain de seigle [40]
Fruits frais [<30]	Pois chiches [30]	Pain complet ou au son [50]
Jus de fruit sans sucre [40]	Pois cassés [35]	Flocons d'avoine [40]
Champignons frais [15]	Haricots rouges [40]	Pâte complète [30]
Pousses de soja [15]	Haricots verts [40]	Riz complet [50]
Cerises [25]	Petits pois [50]	Marmelade sans sucre [30]
Haricots secs [30]	Yogourt nature [15]	Chocolat noir (>60%) [20]
Lentilles [30]	Lait écrémé [30]	Fructose [20]

En dehors des glucides, il s'agira de bien combiner les aliments :

Plutôt à éviter

A favoriser

Rôti de porc + pâtes blanches	Rôti de porc + moins de pâtes blanches + quelques courgettes ou tomates
Pâtes blanches à la crème	Rôti de porc + pâtes complètes Pâtes complètes à la crème ou pâtes aux légumes (tomates...)
Glaces aux fruits + Chantilly	Salade de fruits frais au fructose
Pain blanc + Fromage	Pain complet ou au son + Fromage
Pain beurré + confiture	Flocons d'avoine ou muesli
Melon + Vin sucré	Melon + jambon fumé
Croissants + Chocolat au lait	Un croissant + une tasse de café

Bien connaître les fromages, renseignez-vous sur leur teneur en graisse :

Plutôt à éviter	A favoriser
Bleu d'auvergne	Brousse
Boursin	Mozzarella
Camenbert	Feta
Cantal	Munster
Cheddar	Fromages de chèvre
Comté	Saint Paulin
Emmental	Pont l'évêque
Gruyère	Parmesan
Roblechon	Edam

Sources et contributeurs de l'article

Livre de cuisine/Les bases d'une bonne alimentation *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=226501> *Contributeurs:* DjeZAeL, Dumontierc, Savant-fou, 5 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Graphe 1.gif *Source:* http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Graphe_1.gif *Licence:* inconnu *Contributeurs:* User:Dumontierc

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>
