

SOMMAIRE :

| | | | |
|--|---|---|----|
| ALIMENTATION _____ | 2 | Poivron _____ | 7 |
| Anorexie mentale _____ | 2 | Pomme entière (100 g) _____ | 7 |
| Boulimie _____ | 2 | Pomme pelée (100 g) _____ | 8 |
| Manque d'appétit _____ | 2 | Porc _____ | 8 |
| Besoins _____ | 2 | Pruneaux _____ | 8 |
| Index glycémique _____ | 2 | Sole _____ | 8 |
| Calories (kcal pour 100 gr) _____ | 2 | Truite _____ | 8 |
| Céréales _____ | 2 | Viande _____ | 8 |
| Desserts _____ | 2 | Yaourt _____ | 8 |
| Fruits _____ | 2 | | |
| Fromages _____ | 2 | CROYANCES SUR LA NATURE ET | |
| Légumes _____ | 2 | L'ALIMENTATION _____ | 8 |
| Pain et divers _____ | 2 | | |
| Poissons _____ | 2 | LES VITAMINES ET LES SELS | |
| Produits laitiers _____ | 3 | MINÉRAUX _____ | 8 |
| Viande _____ | 3 | Argile blanche A _____ | 8 |
| Composition des produits McDo _____ | 3 | Caféine _____ | 9 |
| Aliments _____ | 4 | Calcium _____ | 9 |
| Abricot _____ | 4 | Fer _____ | 9 |
| Ananas Victoria _____ | 4 | Iode _____ | 10 |
| Banane _____ | 4 | Magnésium _____ | 10 |
| Betterave rouge _____ | 4 | Molybdène _____ | 10 |
| Champignon de Paris _____ | 4 | Phosphore _____ | 10 |
| Choux de Bruxelles _____ | 4 | Potassium _____ | 10 |
| Clémentine (entière) _____ | 4 | Silicium _____ | 10 |
| Clémentine (jus) _____ | 5 | Sodium _____ | 11 |
| Clémenville _____ | 5 | Soufre _____ | 11 |
| Coquille Saint-Jacques _____ | 5 | Théine _____ | 11 |
| Crème _____ | 5 | Vitamine A / Axérophtol ou Palmitate _____ | 11 |
| Datte _____ | 5 | Provitamine A / Carotène _____ | 11 |
| Fenouil _____ | 5 | Vitamine B _____ | 11 |
| Fraise _____ | 5 | Vitamine B1 / Aneurine / Chlorhydrate de | |
| Fromage blanc _____ | 5 | thiamine / Chlorure de monophosphate de | |
| Fromage - Camembert _____ | 5 | thiamine _____ | 11 |
| Fromage - Emmental _____ | 5 | Vitamine B2 / Riboflavine / Lactoflavine / | |
| Gorgonzola _____ | 5 | Phosphate de riboflavine sodique. _____ | 11 |
| Lait _____ | 6 | Vitamine B3 / Amide nicotinique _____ | 12 |
| Litchi _____ | 6 | Vitamine B5 / Acide pantothénique / Panothénate | |
| Mangue _____ | 6 | de calcium _____ | 12 |
| Miel _____ | 6 | Vitamine B6 / Pyridoxine / Chlorhydrate de | |
| Oeuf (de 60 g) _____ | 6 | pyridoxine _____ | 12 |
| Orange entière (100 g) _____ | 6 | Vitamine B9 / Acide folique _____ | 12 |
| Orange jus (100 g) _____ | 6 | Vitamine B12 / Cyanocobalamine anhydre _____ | 12 |
| Orange sanguine entière (100 g) _____ | 6 | Vitamine C / Acide ascorbique _____ | 12 |
| Orange sanguine jus (100 g) _____ | 6 | Vitamine D _____ | 12 |
| Oseille _____ | 6 | Vitamine D2 / Calciférol _____ | 12 |
| Pain _____ | 6 | Vitamine D3 / Déshydrocholestérol / | |
| Pamplemousse rose entière (100 g) _____ | 7 | Cholecalciferol _____ | 12 |
| Pamplemousse rose jus (100 g) _____ | 7 | | |
| Pastèque _____ | 7 | | |
| Parmesan _____ | 7 | | |
| Pêche _____ | 7 | | |
| Poireau _____ | 7 | | |
| Pois cassés _____ | 7 | | |
| Poisson _____ | 7 | | |

Vitamine E / Acétate de tocophérol _____ 13

Vitamine H / Biotine _____ 13

Vitamine K1 / Méthylnaphtoquinone ____ 13

Vitamine K2 / Difarnesylnaphtoquinone_ 13

Vitamine P / Citrine _____ 13

Vitamine PP / Nicotinamide _____ 13

Zinc _____ 13

ALIMENTATION

Un repas équilibré devrait se composer de :

- ◆ 60% de légumes et fruits crus ou cuits
- ◆ 20% d'aliments farineux (pain, pommes de terre, pâte, riz)
- ◆ 20% d'aliments protéiques (oeufs, viandes maigres, poissons, fromages)

Le petit déjeuner devrait apporter 25% de l'apport énergétique quotidien.

Le déjeuner doit comporter plus de protéines animales et moins de glucides que le matin.

Le goûter de l'enfance se révèle vraiment nécessaire. L'idéal : un jus de fruit, un yaourt et une tartine.

Le dîner doit rester léger.

Ne sautez pas de repas.

Consacrez de temps au repas et privilégiez la convivialité.

Variez les aliments et les préparations.

Anorexie mentale

Se manifeste toujours par la réduction volontaire et obsessionnelle des apports alimentaires. Les anorexiques sont pour la plupart des femmes (80%) développant souvent une activité intellectuelle et sociale très importante. Obsédées par leur poids, certaines peuvent aller jusqu'à un amaigrissement extrême qui impose une hospitalisation.

Boulimie

Une envie incontrôlable de manger, constitue très souvent une défense contre la dépression, l'angoisse et le stress.

Manque d'appétit

Quand il se prolonge, doit toujours être pris en considération. Cela peut traduire un désintérêt pour la vie en général (état dépressif) ou être la conséquence, par exemple, d'une maladie latente.

Besoins

Nos besoins se répartissent en :

10-15 % protéines

15-20 % lipides

55-75 % glucides à faible index glycémique

Index glycémique

| | | | |
|---------------------------|----|-------------------------|----|
| Lait entier | 55 | Pain, beurre, confiture | 62 |
| Lentilles | 29 | Pain au lait | 63 |
| Pommes | 36 | Sucre | 65 |
| Yaourt nature sucré | 36 | Croissant | 67 |
| Pâtes | 41 | Pastèque | 72 |
| Orange | 41 | Miel | 73 |
| Chocolat noir | 49 | Pain complet | 77 |
| Petit beurre | 51 | Purée instantanée | 83 |
| Pommes de terre bouillies | 56 | Corn flakes | 84 |
| Jus d'orange | 57 | Riz blanc | 87 |
| Riz basmati | 58 | Baguette | 95 |
| Flocons d'avoine | 61 | | |

Calories (kcal pour 100 gr)

Céréales

| | |
|---------------------|-----|
| Flocons d'avoine | 370 |
| Flocons de céréales | 360 |
| Flocons de maïs | 240 |
| Orge | 320 |
| Pop-corn | 540 |
| Sarrasin | 240 |
| Semoule | 350 |

Desserts

| | |
|---------------|-----|
| Biscuits secs | 360 |
| Bonbons | 380 |
| Brioche | 400 |
| Chocolat | 430 |
| Chocolat noir | 530 |
| Croissant | 480 |
| Nougat | 440 |
| Sorbet | 100 |
| Glace | 220 |

Fruits

| | |
|-------------------|-------|
| Abricots | 31-50 |
| Ananas Victoria | 52 |
| Banane | 80-85 |
| Cerise | 50 |
| Clémentine | 45 |
| Clémenvilla | 45 |
| Datte | 300 |
| Fraise | 30-35 |
| fraise gariguette | 35 |
| Kiwi | 47-55 |
| Lichi | 75 |
| Mangue | 60 |
| Melon | 30 |
| Pastèque | 30 |
| Pêche | 30-40 |
| Pomme entière | 52 |
| Pomme pelée | 48 |
| Pruneaux | 170 |
| Raisins secs | 270 |

Fromages

| | |
|---------------------|-----|
| Blanc | 115 |
| Beaufort | 400 |
| Brie | 330 |
| Camembert | 380 |
| Chèvre | 380 |
| crotin de Chavignol | 365 |
| Emmental | 390 |
| Gouda | 300 |

| | |
|-----------------|---------|
| Gorgonzola | 345 |
| Gruyère | 330 |
| Parmesan | 380-400 |
| Reblochon | 310 |
| Roquefort | 370 |
| Selles-sur-Cher | 325 |

Légumes

| | |
|---------------------|-------|
| Asperge | 35 |
| Aubergine | 18 |
| Betterave | 40-45 |
| Carotte | 30 |
| Champignon de Paris | 15 |
| Chou-fleur | 25 |
| Choux de Bruxelles | 34 |
| Concombre | 10 |
| Courge | 24 |
| Courgette | 15 |
| Epinards | 12 |
| Fenouil | 35 |
| Haricots verts | 40 |
| Légumes secs | 310 |
| Navet (primeur) | 20 |
| Oseille | 25 |
| Poireau | 27 |
| Pois cassés | 125 |
| Poivron | 20 |
| Pomme de terre | 70-80 |
| Radis | 13-15 |
| Salade | 15 |
| Salade frisée | 15 |
| Tomate | 15 |

Pain et divers

| | |
|----------------|---------|
| Baguette | 250 |
| Biscotte | 310-380 |
| Croissant | 480 |
| Farine | 310 |
| Pain complet | 230 |
| Huile végétale | 900 |
| Margarine | 740 |
| Mayonnaise | 720 |
| Pain blanc | 215 |
| Pâtes | 310-350 |
| Riz | 310 |

Poissons

| | |
|-------------------|-----|
| Anchois frais | 95 |
| Anchois à l'huile | 200 |
| Cabillaud | 80 |
| Colin | 80 |

| | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| Coquille Saint-Jacques | 80 | Yaourt maigre | 45-55 |
| Homard | 80 | Yaourt nature | 60-65 |
| Lieu noir | 85-87 | Yaourt aux fruits | 115 |
| Lotte | 75 | Yaourt entier aux fruits | 120-150 |
| Poisson pané | 210 | Viande | |
| Sardine | 170 | Entrecôte | 200 |
| Saumon | 185 | Dinde (blanc) | 135 |
| Sole | 65-90 | Cheval | 110 |
| Thon à l'huile | 190 | Côte de porc | 330 |
| Tourteau | 128 | Jambon cru | 340 |
| Truite | 130-137 | Jambon cuit | 290 |
| Produits laitiers | | Lard | 650 |
| Beurre | 750 | Oeuf | 150 |
| Beurre allégé | 410 | Poulet | 150 |
| Crème fraîche | 300-320 | Rillettes | 600 |
| Lait entier | 65 | Saucisson | 560 |
| Lait en poudre | 335 | Veau | 105-135 |
| Yaourt entier | 85-90 | | |

Un repas met 24 heures pour parcourir l'ensemble de l'appareil digestif et reste près de 3 heures dans l'estomac.

Un repas de Noël composé de :

- 6 petits fours : 350 kcal
- 2 boudins blancs : 580 kcal
- 1 part de dinde au marron et au foie gras : 750 kcal
- 50 g de roquefort : 180 kcal
- 1 part de bûche : 360 kcal
- 1/2 bouteille de champagne : 255 kcal
- des chocolats : 275 kcal

représente 2750 kcal, soit l'équivalent de la ration quotidienne recommandée pour un homme actif.

Composition des produits McDo

| Produits McDo | Portion (g) | Kcal | Protides | Lipides | Glucides |
|------------------------|-------------|------|----------|---------|----------|
| Hamburger | 103 | 262 | 13,1 | 9,2 | 31,5 |
| Cheeseburger | 117 | 305 | 15,6 | 12,9 | 31,8 |
| Double Cheese | 170 | 449 | 26,4 | 23,9 | 32 |
| Big Mac | 214 | 512 | 25,9 | 25,8 | 43,8 |
| Royal Cheese | 209 | 523 | 32,3 | 27,4 | 36,7 |
| McDeluxe | 229 | 579 | 30,0 | 36,2 | 33,1 |
| McBacon | 176 | 483 | 28,7 | 25,6 | 34,5 |
| McChicken | 184 | 409 | 17,8 | 19,7 | 4,01 |
| Chicken McNuggets (6) | 109 | 293 | 17,0 | 14,9 | 22,7 |
| Filet-O-Fish | 144 | 390 | 14,8 | 20,2 | 37,3 |
| Croque McDo | 95,4 | 260 | 13,9 | 10,2 | 28,4 |
| Petite salade crudités | 107 | 28 | 1,3 | 0,2 | 5,1 |
| Salade du chef | 167 | 213 | 20,4 | 14,3 | 0,9 |
| Sauce barbecue | 29 | 48 | 0,3 | 0,3 | 11,0 |
| Sauce curry | 29 | 46 | 0,2 | 0,4 | 10,4 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|------|------|------|
| Sauce salade petite crudités | 31 | 76 | 0,0 | 7,0 | 1,4 |
| Sauce salade du chef | 51 | 126 | 0,0 | 12,9 | 2,4 |
| Frite grande | 157 | 442 | 5,7 | 21,7 | 56,2 |
| Deluxe Potatoes moyenne | 112 | 233 | 3,7 | 11,3 | 29,2 |
| Salade de fruits frais | 140 | 80 | 0,6 | 0,1 | 18,9 |
| Sundae caramel | 156 | 334 | 7,5 | 9,3 | 55,1 |
| Shake vanille | 329 | 365 | 11,2 | 10,1 | 57,2 |
| Mc Flurry M&M's | 180 | 355 | 9,1 | 14,3 | 47,6 |
| Muffin chocolat | 82 | 350 | 3,9 | 20,4 | 37,8 |
| Brownie | 50 | 265 | 2,8 | 17,7 | 23,4 |
| McCrispy chocolat au lait | 48 | 233 | 3,2 | 9,9 | 32,5 |
| Coca-cola (40 cl) | 400 | 176 | / | / | 44,0 |
| Coca-cola light (40 cl) | 400 | 0 | / | / | 0,1 |
| Produits non Mc Do | | | | | |
| Quiche lorraine | 150 | 538 | | | |
| Sandwich crudités | 200 | 544 | | | |

Aliments

Abricot

Riche en minéraux (300 mg de potassium/100 g) et vitamines, notamment bêta-carotène.
Bon apport en fibres tendres (pectines).

Ananas Victoria

52 kcal/100 g

Riche en vitamine C (18%).

12% glucides

Banane

Glucides : 19 g/100g

Betterave rouge

40-45 kcal/100 g

Riches en glucides (8%), minéraux, oligo-éléments, vitamine B9.

Champignon de Paris

15 kcal/100g

Très pauvres en glucides, bonne quantité de protéines. riches en minéraux.

Choux de Bruxelles

34 kcal/100 g,

60 mg de vitamine C/100 g après cuisson (exceptionnel)

riche en fibre : 4,3 g/100 g

riche en soufre

Clémentine (entière)

45 kcal/100 g.

Vit C : 41 mg

Clémentine (jus)

Vit C : 45 mg

Clémenvilla

Croisement entre le tangelo et la clémentine.

Fruit moyen de forme légèrement aplatie.

45 kcal/100g

Riche en vitamine C : 41 mg/100g

riche en calcium : 36 mg/100g

riche en magnésium et en oligo-éléments

Coquille Saint-Jacques

80 kcal/100 g

Riche en protéines (15-20%), pauvre en lipides, bonne teneur en glucides (4%). Apport important en potassium et vitamine B12.

Crème

30% de matière grasse. 15% quand elle est allégée.

16 kcal/5g

Datte

300 kcal/100 g

Riche en glucides (75%) et en minéraux, potassium (750 mg/100 g).

Fenouil

35 kcal/100 g

Fibre : 3%

Riche en sels minéraux et vitamines (A, C)

Fraise

35 kcal/100 g

Riche en vitamine C : 60 mg/100 g

Fromage blanc

180 g apportent 20 g de protéines.

Fromage blanc à 40% de matières grasses : 40% de matières grasses dans les 20% de matière sèche, soit 8% du poids total.

Fromage - Camembert

90 g apportent 20 g de protéines.

Camembert à 45% de matières grasses : 45% de matières grasses dans les 45% de matière sèche, soit 20,2% du poids total.

Fromage - Emmental

70 g apportent 20 g de protéines.

Gorgonzola

Fromage persillé italien au lait de vache, de pâte blanche marbrée de bleu-vert, souple, fondante et crémeuse. Au goût plus ou moins piquant.

345 kcal/100g

55% de MG

Lait

1 l de lait apporte 40 g de protéines et 900 à 1200 mg de calcium.

Lait entier : 3,6% de matières grasses.

Lait demi-écrémé: 1,6% de matières grasses.

Lait écrémé : 0,3% de matières grasses.

Litchi

75 kcal/100 g.

Apporte des vitamines C (40 mg/100 g) et B (notamment B3), et des fibres et des glucides.

Mangue

60 kcal/100 g

Riche en vitamine C (44 mg/100 g).

Miel

Il contient beaucoup de glucides : les 3/4 de son poids. il contient des sels minéraux et des oligoéléments bien assimilables par l'organisme.

Le miel d'acacia est riche en lévulose, ce qui fait qu'il reste toujours liquide.

Oeuf (de 60 g)

1 oeuf apporte 7-10 g de protéines (12% de son poids).

1 oeuf = 90 kcal.

Contient :

7g de lipides

0,27 g de cholestérol

200 µg de vitamine A (rétinol)

1 µg de vitamine D

1000 µg de vitamine E

110 mg de Phosphore

1,3 mg de Fer

Orange entière (100 g)

Vit C : 53 mg

Orange jus (100 g)

Vit C : 44.5 mg

Orange sanguine entière (100 g)

Vit C : ?

Orange sanguine jus (100 g)

Vit C : 61 mg

Oseille

25 kcal/100 g

Riche en vitamine C et bêta-carotènes.

Pain

La ration quotidienne devrait être de 300 à 350 gr pour l'homme et 200 à 250 gr pour la femme.

100 gr de pain apportent autant d'énergie que 70 g de légumes secs, 70 g de pâtes, 70 g de riz, 70 g de farine, 70 g de biscotte, 60 g de biscuits secs, 80 g de raisins secs, 300 g de pomme de terre, 50 g de chocolat, 65 g de gruyère.

Le pain au son comprend environ 10 g de fibres pour 100 g.

Le pain blanc comprend environ 3 g de fibres pour 100 g.

Pamplemousse rose entière (100 g)

Vit C : 37 mg

Pamplemousse rose jus (100 g)

Vit C : 41 mg

Pastèque

30 kcal/100 g

92% d'eau

6% glucides

Parmesan

380 kcal/100 g

Lipides : 26 g/100 g

Pêche

40 kcal/100 g

87% d'eau

2% fibres

Poireau

27 kcal/100 g

3,5% fibre

Pois cassés

125 kcal/100 g

Riches en amidons, protéines végétales et minéraux.

Poisson

100 g apportent 20 g de protéines.

Poivron

20 kcal/100 g

Vitamine C : 125 mg/100 g

Carotène (provitamine A)

2% Fibres

Pomme entière (100 g)

52 kcal

2,4 g de fibres

4,6 mg de vit C

pro vit A : 27 micro-g

glucides : 13,8 micro-g

Pomme pelée (100 g)

48 kcal

1.3 g de fibres

4,0 mg de vit C

pro vit A : 17 micro-g

glucides : 12.7 micro-g

Porc

Moins de 5% de lipides pour les muscles.

19 à 21 g de protéines pour 100 g.

Près de 60% des acides gras contenus dans la viande de porc sont des acides gras insaturés qui jouent un rôle majeur dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Pruneaux

170 kcal/100 g.

Riche en calcium, magnésium, fer et fibres.

Sole

65 kcal/100 g

Poisson très maigre.

Riche en protéines : 16 g/100 g.

Truite

137 kcal/100 g

Riche en protéines, pauvre en lipides.

Viande

100 g apportent 20 g de protéines.

Yaourt

1 yaourt apporte 5 g de protéines.

CROYANCES SUR LA NATURE ET L'ALIMENTATION

Voir la base sur les Superstitions.

LES VITAMINES ET LES SELS MINERAUX***Argile blanche A***

L'argile est une roche tendre, très riche en minéraux et oligo-éléments. Sa couleur varie en fonction des oxydes de fer qu'elle renferme. Les argiles naturelles ou kaolins sont utilisées par voie orale dans certains troubles digestifs. On utilise notamment l'argile blanche ou kaolinite, qui est une argile lavée, c'est-à-dire lessivée par les eaux de pluie et de ruissellement. L'argile doit son activité à son fort pouvoir absorbant et sa grande richesse en silice [48%], aluminium [36%] et sels minéraux [14%]. Ainsi l'argile tapisse la muqueuse gastro-intestinale, la protège, aide à sa cicatrisation et absorbe les toxines présentes dans le tube digestif. On utilise de ce fait l'argile pour toutes les pathologies gastro-intestinales et les infections intestinales.

INDICATIONS :

- VENTRE PLAT
- MAUX D'ESTOMAC
- BRULÛRES D'ESTOMAC

- ULCÈRE GASTRIQUE
- DIARRHÉE
- INFECTIONS INTESTINALES

Caféine

Dans une tasse de café (150 ml d'eau pour 5 à 6 gr de café moulu), on trouve 80 à 175 mg de caféine.

Dans un expresso (60 ml d'eau pour 5 à 6 gr de café moulu), on trouve 90 à 100 mg de caféine.

Entre l'arabica et le robusta, la teneur en caféine va du simple au double. L'arabica contient environ 50 mg, le robusta 100 mg environ.

Le café décaféiné contient 5 à 10 mg de caféine par tasse.

Une tasse de thé de 150 ml apporte 30 à 50 mg.

Une tasse de chocolat de 150 ml apporte 10 mg.

Un verre de coca-cola 25 mg (73 mg par litre).

Un verre de pepsi-cola 60 mg par litre.

100 g de chocolat noir : 20 à 200 mg.

100 g de chocolat au lait : 4 à 40 mg.

Un éclair au café : 10 mg.

Un bonbon au café : 2 mg.

Calcium

Il joue un rôle essentiel dans la structure des os et des dents. Il intervient aussi dans la coagulation du sang, il participe à la contraction et au relâchement des muscles.

On en trouve de fortes teneurs dans le pain complet, les légumes secs, le lait de vache, les fromages et certaines eaux minérales dites calciques (100-500 mg/l).

Un déficit peut provoquer du rachitisme chez l'enfant. Chez l'adulte, une carence peut entraîner des affections rhumatismales (arthroses) et l'ostéoporose, une maladie qui fragilise les os.

Les apports quotidiens recommandés s'élèvent à 800 mg.

300 mg de calcium =

30 g gruyère/emmental,
ou 10 petits suisses,
ou 2 yaourts,
ou 80 g de camembert,
ou 850 g de chou (vert),
ou 300 g de fromage frais/blanc,
ou ¼ l de lait,
ou 1 kg d'oranges
ou 500 g de pain complet.

Fer

Constituant des globules rouges, permet de lutter contre l'anémie. La viande, le foie, le boudin noir, les poissons et les légumes secs (lentilles, pois chiches, ...) en sont riches.

100 g d'épinards contiennent 3-5 mg de fer

100 g de cresson contiennent 7 mg de fer

100 g de chocolat contiennent 14 mg de fer

Composant essentiel de l'hémoglobine des globules rouges, le fer est un antianémique. Cet oligoélément indispensable nous permet de lutter efficacement contre la fatigue et de nous rendre moins sensibles aux attaques microbiennes.

On le trouve dans la viande rouge, les abats, les oeufs, les poissons, les huîtres, les légumes secs, les fruits secs et oléagineux, le cacao en poudre, les petits pois, les céréales complètes.

Les besoins quotidiens sont de 8-9 mg.

Iode

L'iode entre dans la composition des hormones thyroïdiennes, qui jouent un rôle important dans la croissance de nombreux tissus.

On le trouve dans le lait, la viande, les céréales, oeufs et produits de la mer (poissons et coquillages). La teneur la plus élevée atteint 800 microgrammes pour 1 kg de fruit de mer.

L'insuffisance en iode peut entraîner la formation d'un goitre, voire un retard dans le développement mental et physique.

Les apports quotidiens recommandés s'élèvent à 150 microgrammes pour un adultes et jusqu'à 175 microgrammes pour une femme enceinte.

Magnésium

Il intervient dans le mécanisme de défense immunitaire.

On le trouve dans les eaux minérales, la farine, les céréales complètes, les fruits et légumes secs, le chocolat, les épinards, les pommes de terre, l'oseille, les bettes, les châtaignes, les coquillages et crustacés.

Molybdène

Il participe à l'élimination de certains déchets métaboliques tel que l'acide urique. Il contribue aussi à l'assimilation du fer par l'organisme.

Il se trouve en forte teneurs dans le sarrasin/blé noir, moins dans les haricots, pois, lentilles, graines de tournesol.

Un déficit favorise la formation de certains calculs rénaux.

Une carence majeure amène le développement de certaines maladies.

L'apport quotidien recommandé est de 150 microgrammes.

Phosphore

Il assure de nombreuses fonctions dans l'organisme. Associé au calcium, il joue un rôle essentiel dans la structure des os et des dents. Le phosphore se trouve à 87% dans les os.

Les besoins quotidiens sont de 400-500 mg pour un jeune enfant, 650 pour un adulte.

Certains aliments constituent une source d'apports intéressants (quantité de phosphore données pour 100 g) : le lait (90 mg), les yaourts (110 mg (soit 140 mg pour un yaourt)), les fromages (300 mg à 700 mg), les poissons (250 à 300 mg), les viandes (200 à 250 mg), les oeufs (200mg), les légumes secs (470 mg), les amandes (470 mg) et les noix (400 mg).

Potassium

Important pour le métabolisme des muscles. Se trouve dans les poireaux (750 mg/100 g).

Silicium

Il participe à la constitution des cartilages et des articulations. Il maintiendrait aussi l'élasticité des artères, selon certaines études, diminuant le risque de maladies cardio-vasculaires.

On le trouve en forte teneurs dans l'avoine (425 mg), la bière (120 mg), le blé (10 mg), et l'orge (188 mg)(pour 100 grammes). Les légumes (épinards, choux) et le riz en présentent de moindres quantités.

Un déficit pourrait rendre les cheveux et ongles cassants et entraîner, chez la femme enceinte, la formations de vergetures.

Les apports quotidiens recommandés s'élèvent à 20 mg/jour, des besoins que couvrent notre mode d'alimentation actuel, rendant peu probable un déficit.

Sodium

C'est un nutriment présent à chacun de nos repas. Il se trouve naturellement dans les aliments et sous forme de sel ajouté en les préparant. Il favorise le fonctionnement neuro-musculaire et participe à l'hydratation des cellules.

On le trouve dans le sel de table constitué de 60% de chlore et 40% de sodium. Certains aliments sont particulièrement riches (quantité pour 100 gr) : anchois (3700 mg), saucisson sec (2100), moutarde (2245), roquefort (1600), saumon fumé (1200).

Les carences : une alimentation équilibrée couvre les besoins, rendant les carences rares.

Les besoins quotidiens, exprimés de façon usuelle en chlorure de sodium sont de 1 à 2 g pour un adulte. Il est souhaitable d'en consommer 6 à 8 gr par jour. La quantité consommée en France se situe aux alentours de 7 à 8 g.

Soufre

Provoque des difficultés de digestion.

On en trouve dans les navets.

Théine

Est aussi excitante que la caféine.

Vitamine A / Axérophtol ou Palmitate

Souvent sous la forme de provitamine A, utile contre le dessèchement de la peau, se trouve dans les fruits et légumes colorés (carottes, épinards, cresson, ...).

- Appellation chimique : Axérophtol ou Palmitate.
- Rôle Biologique : Santé de la peau et des muqueuses, cicatrisation des plaies, bon fonctionnement de l'oeil.
- Sources principales : Huile de foie de morue, foie, lait, beurre.
- Les besoins quotidiens sont de 400 µg pour un enfant et de 1000 µg pour un adulte.

Provitamine A / Carotène

A des propriétés anti-oxydante.

- Rôle Biologique : Anti-infectieux.
- Sources principales : Laitue, épinard, carotte, abricot.

Vitamine B

Tiercé gagnant des vitamines du groupe B : 5, 6, 9. Ces vitamines participent à la formation des globules rouges et surtout des globules blancs du sang, qui défendent l'organisme lors d'infections virales et microbiennes.

On la trouve dans la levure de bière, les abats, les champignons, la viande et les oeufs, les légumes secs, les céréales complètes, les laitages, de nombreux légumes frais et la banane.

Vitamine B1 / Aneurine / Chlorhydrate de thiamine / Chlorure de monophosphate de thiamine

- Rôle Biologique : Métabolisme des glucides, hémoglobine, acuité visuelle.
- Sources principales : Germe de blé, son de riz, foie, levur de bière.

Vitamine B2 / Riboflavine / Lactoflavine / Phosphate de riboflavine sodique.

- Rôle Biologique : Croissance, santé de la peau et des muqueuses, lésion crépusculaire, conjonctivite.
- Sources principales : Viandes, céréales, lait, oeuf, fromages.

Vitamine B3 / Amide nicotinique

- Rôle Biologique : Santé de la peau et des muqueuses, métabolisme des glucides.
- Sources principales : Levure de bière, amande, poissons, viandes, foie.

Vitamine B5 / Acide pantothénique / Panothénate de calcium

- Rôle Biologique : Santé de le peau, mécanismes enzymatiques.
- Sources principales : Viandes, foie, rognons, jaune d'oeuf, lait, levure de bière.

Vitamine B6 / Pyridoxine / Chlorydrate de pyrodoxine

- Rôle Biologique : Santé de la peau, globules blancs, mécanismes enzymatiques.
- Sources principales : Levure de bière, foie, poisson, lait, rognons.

Vitamine B9 / Acide folique

?

Vitamine B12 / Cyanocobalamine anhydre

- Rôle Biologique : Sang, croissance, métabolisme du foie, santé de la peau et des muqueuses.
- Sources principales : Levure de bière, viandes, foie. Synthétisée par certaines bactéries intestinales.

Vitamine C / Acide ascorbique

Stimule notre système de défense et nous aide à vaincre la fatigue hivernale. Agrumes, fenouil, choux et kiwis en sont bien pourvus.

100 g de poivron apportent 125 mg de vitamine C.

Une orange (120 g env) couvre 75% des apports journaliers recommandés en vitamine C.

100 g de kiwi apportent 100 mg de vitamine C.

100 g de citron apportent 65 mg de vitamine C.

100 g de fraise apportent 60 mg de vitamine C.

Antifatigue, antioxydante, anti-infectieuse, la vitamine C stimule nos défenses immunitaires contre les agressions microbiennes. Elle intervient dans la régénération des cellules et favorise l'absorption du fer.

On la trouve dans les agrumes, le kiwi, le poivron, le fenouil, les choux, le cassis et autres fruits rouges, des fruits exotiques (litchi, mangue, goyave), des légumes verts (épinard, cresson, mâche, persil).

- Rôle Biologique : Assimilation des glucides, formation du glucogène musculaire, anti-infectieux.
- Sources principales : Orange, kiwi, végétaux frais.

Vitamine D

Est indispensable à la fixation du calcium. Fabriquée surtout l'été par l'intermédiaire des ultraviolets du soleil, l'organisme la stocke. On la trouve aussi un peu dans l'alimentation : poisson gras, jaune d'oeuf et foie.

- Rôle Biologique : Antirachitique.
- Sources principales : Huile de poisson, lait, jaune d'oeuf.

Vitamine D2 / Calciférol

?

Vitamine D3 / Déshydrocholestérol / Cholecalciferol

?

Vitamine E / Acétate de tocophérol

- Rôle Biologique : Croissance du nourrisson, fertilité, équilibre musculaire.
- Sources principales : Huile de germe de blé, organes verts des végétaux.
- Les besoins quotidiens sont de 5000 µg pour un enfant et de 10.000 µg pour un adulte.

Vitamine H / Biotine

- Rôle Biologique : Santé de la peau, métabolisme du foie, croissance.
- Sources principales : Synthétisée par certaines bactéries intestinales à partir d'aliments d'origine animale et végétale.

Vitamine K1 / Méthylnaphtoquinone

- Rôle Biologique : coagulation du sang.
- Sources principales : Organes verts des végétaux.

Vitamine K2 / Difarnesylnaphtoquinone

- Rôle Biologique : Absorption intestinale, désintoxication du foie.
- Sources principales : Foie de porc, jaune d'oeuf. Synthétisée par des bactéries intestinales.

Vitamine P / Citrine

- Rôle Biologique : Résistance des vaisseaux capillaires.
- Sources principales : Végétaux frais, citron, foie, lait.

Vitamine PP / Nicotinamide

?

Zinc

Un déficit en zinc ralentit souvent le processus de guérison car le zinc renforce le système immunitaire. Cet oligoélément joue un rôle protecteur sur les cellules.

On le trouve dans les fruits de mer, les viandes, les abats, les céréales, les légumes secs, les poissons, les noix et noisettes.