

# UNE RUBRIQUE, UNE INFO

Voici un récapitulatif des rubriques Nutri depuis le début de ma collaboration avec l'ADN, afin de se remémorer quelques connaissances :)



## LES PROTÉINES

Parmi les 20 acides aminés utilisés pour fabriquer des protéines, **9** sont dits "essentiels" car le corps humain ne peut pas les synthétiser. Ils doivent donc être **apportés par l'alimentation**. Les aliments riches en protéines complètes, comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, contiennent ces acides aminés essentiels.



## LES LIPIDES



C'est l'**excès de calories totales** qui est responsable de la **prise de poids** et non pas la part de lipides dans l'alimentation (hors pathologies). Si on ne mange pas assez de lipides, on risque de compenser par les glucides (=sucres) ce qui favorise la survenue de **perturbations métaboliques** et là même la prise de poids.



## LES GLUCIDES

Les différents rôles :

Rôle **énergétique**

Rôle de **composé biologique** (ADN,ARN)

Rôle **fonctionnel** (composition des membranes cellulaires)

Rôle **d'épargne protéique**

Rôle dans la **satiété** et le **plaisir**



## LE PETIT DÉJEUNER



Consommer des **protéines le matin** va entraîner toutes sortes de réactions en chaîne dans notre corps qui vont stimuler **l'éveil** et la **motivation**. Au-delà du fait de commencer la journée du bon pied, manger des protéines au petit-déjeuner permet de se sentir **rassasié** plus longtemps, **d'éviter les pics de glycémie** dans la journée et donc de **réduire les fringales**.



## LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

**NON, les féculents le soir ne font pas grossir.** Au contraire si on prive notre cerveau de ces derniers, et qu'il n'en a pas assez ingérer dans la journée, il va tout stocker pendant la nuit. Il est donc important d'en manger régulièrement, en quantités raisonnables, tout au long de la journée.



## LES COLLATIONS

### **Exemple : 3H avant l'entraînement**

Sandwich : pain aux céréales, fromage frais, jambon



### **Exemple : 1H30 avant l'entraînement**

1 fruit + 1 poignée de graines oléagineuses



### **Exemple : moins d'1H avant l'entraînement**

Yaourt + fruit

### **Exemple : après l'entraînement**

1 part de gâteau maison (ex: banana bread)



## LES BESOINS HYDRIQUES



La soif est un mécanisme de **sécurité** se manifestant lorsque la **déshydratation** est **déjà installée** !!

L'organisme ne peut pas absorber plus d'**1 L/h**. Afin que l'absorption soit optimale la température de l'eau doit être entre **10 et 15°C**, il est important de boire des petites gorgées **régulièrement** dans la journée.



## L'ALIMENTATION APRÈS UN REPAS DE FAMILLE



Après les repas copieux, le plus important est retrouver une **alimentation simple, variée et équilibrée** en privilégiant les **aliments digestes**. Les **fruits**, les **légumes** ainsi qu'une **bonne hydratation** permettront à votre système digestif de se reposer et de repartir sur de bonnes bases. Attention, les **viandes** et **produits céréaliers** sont à maintenir dans vos repas.

## LA DIGESTION



Conseils pour une meilleure digestion :

**Bien mastiquer** (facilite le travail de l'estomac)

Une **bonne hydratation** toute la journée

**Manger équilibré** (en variant son alimentation)

**Fibres = amies**



## LE SUCRE



La consommation excessive de produits sucrés, gras et transformés est néfaste pour la santé.

Cela modifie nos systèmes de régulation, ce qui entraîne différentes pathologies, la prise de poids, la dépendance...

Manger max 2 à 3 fruits (bruts) par jour.

Limiter au maximum les produits transformés (jus de fruits, glaces, biscuits industriels...) et en consommer très occasionnellement



## LA MASTICATION



Les bienfaits :  
**Production de salive**  
**Renforcement des dents**  
**Nettoyage des dents**  
**Meilleure digestion**

Une bonne mastication permet de préparer les aliments à être digérés par notre système digestif. Cela va permettre une meilleure absorption des nutriments et une meilleure digestion.

## LES VITAMINES



**Source de vitamines A :**  
Carotte, jaune d'œuf, beurre

**Fonctions de la vitamine E :**  
Anti oxydante, protection cellulaire, diminution de la fatigue

**Si je suis carencé en vitamine K :**  
Je peux avoir plus de bleus sur le corps  
**Pour optimiser l'apport en Vitamine C dans nos végétaux, il est mieux :**

De les manger crus avec la peau et frais



## LES MINÉAUX

**Les sources en magnésium sont :**  
Chocolat, eaux riches (Hépar), crustacés

**Le fer peut être sous deux formes :**  
héminique et non héminique



**Une carence en calcium peut entraîner :**  
Des tremblements, fractures, troubles du rythme cardiaque



**Les bananes sont riches**  
en potassium



*Infos +*

*Recette du Bounty maison pour varier vos collations !*

## LES INGRÉDIENTS

280g de fromage blanc  
140g de coco râpée  
3 càs de sirop d'agave  
200g de chocolat



## PRÉPARATION

Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, la coco râpée et le sirop d'agave.

Formez des boules avec la préparation précédente. Disposez les sur une assiette et mettez au congélateur durant 1h.

Avant de sortir les boules de coco du congélateur, faites fondre le chocolat au bain-marie.

Nappez les boules de coco avec du chocolat. Placez au frigo 1h avant de déguster.