Anne Dufour Carole Garnier

MES PETITES RECETTES MAGIQUES hyperprotéinées

LES PROTÉINES NATURELLES (SANS SACHET) POUR MINCIR ET SE FAIRE DU BIEN

POCHE
LEDUC.S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES hyperprotéinées

Brûle-graisses, rassasiantes, antifatigue… les protéines sont nos alliées minceur et santé. Grâce à elles, vous gardez la forme, perdez vos kilos en trop tout en évitant la fonte des muscles (ce qui arrive bien souvent lors d'un régime…) et vous n'avez plus faim entre les repas.

Découvrez vite dans ce livre :

- **Tout ce qu'il faut savoir sur les protéines :** leurs rôles, leur composition, comment elles peuvent nous aider à mincir sans risques (et sans fringales !)…
- **1 semaine de menus pour varier les plaisirs** et éviter toute lassitude.
- **Les meilleurs aliments pour des recettes naturellement hyper-protéinées :** viandes, poissons, œufs, crustacés, yaourts, légumineuses, céréales… et les ingrédients magiques pour les accompagner : agar-agar, poivrons, herbes aromatiques, ail, tomates…
- **100 recettes hyperprotéinées faciles et originales de l'entrée au dessert,** dont certaines 100 % végétariennes ! Soupe miso, brochettes de dinde marinées, cheese-cake, mousse à la fraise…

1 001 FAÇONS DE FAIRE RIMER PROTÉINES, MINCEUR ET SANTÉ !

Anne Dufour et **Carole Garnier** sont journalistes et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Ma bible brûle-graisses*.

photographie : © cox - photocuisine

ISBN 979-10-285-0097-9

9 791028 500979

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

POCHE
LEDUC.S

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Ma bible brûle-graisses, 2015.
Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.
Mes petites recettes magiques coupe-faim, 2014.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/carole-garnier

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Retrouvez-les sur leur blog : Biendansmacuisine.com

Maquette : Facompo
Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0097-9

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES HYPERPROTÉINÉES

Inclus : la teneur en protéines des principaux aliments courants (voir p. 192)

POCHE
LEDUC.S

Sommaire

Le monde merveilleux des protéines 7

Les aliments champions du monde de protéines 33

Mes 100 recettes magiques hyperprotéinées 55

Table des matières 183

Le monde merveilleux des protéines

Qu'est-ce qu'une protéine ?

C'est un composé de notre alimentation très précieux pour l'organisme.

À quoi ça ressemble ?

Une protéine se présente comme un collier de perles, replié sur lui-même, dont chaque perle serait un acide aminé.

L'ensemble des acides aminés est indispensable pour faire un collier. Imaginez, si vous arrachiez une perle, toutes

les autres tomberaient et vous ne pourriez plus porter votre bijou. Avec les protéines, c'est la même chose : si un seul acide aminé manque, le corps ne peut pas profiter de la protéine incomplète. C'est la raison pour laquelle il est important de recourir à la variété la plus large possible d'aliments, pour constituer facilement des « colliers » complets, utilisables par l'organisme.

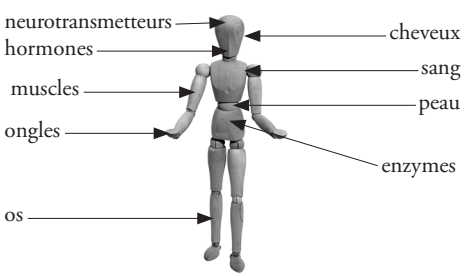
À quoi servent les protéines ?

Les protéines servent à tout. Elles sont fondamentales, vitales, nobles, aussi nécessaires à notre santé physique que mentale ou morale. Elles jouent principalement deux types de rôles :

- ✓ Un rôle de *structure* : elles entrent dans la composition de nos muscles, de notre peau…
- ✓ Un rôle de *fonction* : elles se transforment en hormones ou en enzymes pour faire fonctionner le corps, digérer, penser, respirer, etc.

À chaque seconde, dans notre corps, il y a une protéine qui travaille.

Les protéines dans le corps humain



Que se passe-t-il quand on en manque ?

Rien de bon. Notre corps est constitué pour environ 15 % de protéines. Chaque jour, il en décompose 300 g : 80 % repartent « dans le circuit » et sont utilisées pour fabriquer de nouvelles protéines tandis que 20 % sont éliminées par les urines. Il est impératif de remplacer ces 20 % « perdues », sinon l'organisme pioche dans ses réserves de protéines, c'est-à-dire dans les muscles. Ainsi, en cas de manque de protéines, non seulement on perd du muscle (qui sera remplacé à la première occasion par de la graisse), mais en plus on se défend moins bien contre les agressions, on est fatigué, de mauvaise humeur. Rapidement, on peut tomber malade, voire très malade. Les régimes minceur à faible teneur en protéines, c'est-à-dire qui conseillent de ne manger que des légumes ou des fruits, comme les régimes 100 % ananas, sont vraiment dangereux.

Dans quels aliments les trouve-t-on ?

Quasiment dans tous, mais en quantité et en qualité extrêmement variables. Dans les produits animaux, on les trouve surtout dans la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer, les produits laitiers. Dans les produits végétaux, on les trouve principalement dans les céréales, les légumineuses et les fruits oléagineux (amandes…).

Vaut-il mieux manger des protéines végétales ou animales ?

Les deux ! *Les protéines animales* ne sont pas accompagnées de sucres (ce qui accélère la perte de poids), elles véhiculent de la vitamine B12 et du fer très bien assimilés.

Les protéines végétales sont, elles, accompagnées de fibres, de polyphénols et de vitamine C très utiles dans la perte de poids.

Notre alimentation devrait être constituée de 15 % de protéines, dont la moitié apportée par les animaux, l'autre par les végétaux. Dans la réalité, nous mangeons deux fois plus de protéines animales que végétales. Dans les régimes hyperprotéinés stricts, en phase starter, seules les protéines animales sont autorisées, car les légumineuses, les céréales, et encore plus les oléagineux, sont respectivement trop riches en sucres, trop caloriques et trop riches en gras pour permettre de maigrir vite. Tant pis ! Dans ce livre, nous privilégions la santé, l'équilibre et la minceur durable plutôt que la minceur TGV au mépris des besoins physiologiques. Nous proposons donc les deux types de protéines.

Ce qu'il faut retenir : il n'y a pas de « meilleures protéines » que d'autres, chaque aliment protéiné a ses avantages et ses inconvénients. D'où l'intérêt de varier.

Les meilleures sources de protéines

Aliment	Teneur moyenne en protéines (en g pour 100 g d'aliment)
Protéines végétales*	
Céréales	8 à 12
Légumineuses	20 à 25
Oléagineux	10 à 25
Quinoa	11 à 14
Abats	15 à 25
Charcuterie	10 à 20
Crustacés	15 à 25
Fromage	15 à 40
Fromage blanc	8 à 10
Lait	3,5
Mollusques (crus / cuits)	10/20
Œuf	13
Poisson	15 à 25
Poulet	15 à 25
Viande	26
Yaourt	4

* Poids cru, donc par exemple 100 g de lentilles crues = 24 g de protéines. Mais une portion de lentilles = 60 g, soit 14,4 g de protéines.

Combien apportent-elles de calories ?

Les protéines en elles-mêmes apportent seulement 4 calories par gramme (contre également 4 calories

par gramme pour les sucres, et 9 calories par gramme pour les graisses). Mais nous ne mangeons jamais de protéines pures ! Dans l'aliment, elles sont mélangées aux sucres et aux graisses, ainsi qu'aux fibres, aux vitamines, minéraux, antioxydants, etc. Tout l'art de mincir « hyperprotéiné » consiste à choisir les aliments à la fois riches en protéines, et pauvres en graisses et en sucres.

Combien faut-il consommer de protéines dans un régime hyperprotéiné ?

En temps normal, chaque repas devrait apporter environ 20 g de protéines. Sur une journée cela donne par exemple :

- ✓ Petit déjeuner : 125 g de fromage blanc + 1 œuf coque
- ✓ Déjeuner : 100 g de viande
- ✓ Dîner : 100 g de poisson

En hyperprotéiné, il faut augmenter la « dose » d'un tiers voire la doubler. Habituellement, le petit déjeuner est moins protéiné que les autres repas : le déjeuner et le dîner compensent.

On trouve 20 g de protéines dans…

- 100 g de viande
- 100 g de poisson

- 2 à 3 œufs
- 80 g de fromage
- 4 yaourts
- 6 petits-suisses
- 250 g de fromage blanc
- 620 ml de lait
- 150 g de tofu
- 100 g de céréales complètes (avant cuisson) + 50 g de légumineuses (avant cuisson)
- 100 g de fruits oléagineux + 50 g de légumineuses (avant cuisson)
- 200 g de pain complet + 50 g de légumineuses (avant cuisson)

Pourquoi aident-elles à maigrir ?

Pour diverses raisons :

✓ **Les protéines sont très rassasiantes.** Après un repas riche en protéines, on n'a plus faim pendant longtemps.

✓ **Les protéines sont brûle-graisses.** Manger hyperprotéiné, cela signifie qu'on avale mathématiquement moins de sucre et de gras. Or, lorsqu'on consomme peu de sucre, le carburant habituel du corps, ce dernier est obligé de brûler ses réserves de graisses pour continuer à fonctionner.

✓ **Les protéines sont coupe-faim.** Tandis que l'organisme pioche dans ses réserves de graisses, il produit des substances appelées « corps cétoniques », extrêmement coupe-faim.

✓ **Les protéines donnent la pêche.** Elles sont stimulantes pour deux raisons. La première : les corps cétoniques dont nous venons de parler, outre leur

effet coupe-faim, procurent une sensation antifatigue, de bien-être, de bonne humeur, de dynamisme. La deuxième : les protéines constituent le matériau de base des muscles. Contrairement à tous les autres régimes, l'hyperprotéiné ne fait pas fondre la masse musculaire, mais la graisse. Donc, contrairement à tous les autres régimes, l'hyperprotéiné donne envie de bouger, et en plus fournit les muscles nécessaires pour.

- ✓ **Un excès de protéines n'est pas stocké,** un excès de sucre un peu plus, un excès de gras l'est presque entièrement.
- ✓ **Les protéines sont compliquées à assimiler.** Bien qu'elles aient la même valeur calorique que les sucres, soit 4 calories/gramme, le corps ne les utilise pas du tout de la même manière que les sucres. Pour être précis en « comptabilité calorique », il faut prendre en compte le « coût » de l'assimilation des aliments. Par exemple, les graisses sont extrêmement simples à métaboliser : après ingestion, elles vont presque directement se loger dans les emplacements prévus, sans qu'il y ait de transformation ou presque. Donc, non seulement 1 gramme de gras est très calorique, mais encore il ne nécessite que peu d'effort de la part de l'organisme pour être métabolisé. Même chose ou presque pour les sucres. En revanche, les protéines font intervenir des processus extrêmement sophistiqués, impliquant même les gênes et une multitude d'enzymes avec une dispersion (pourcentage de l'aliment que le corps est obligé de sacrifier pour en absorber l'ensemble) importante. Ainsi, environ 25 % des protéines sont brûlées immédiatement après ingestion, contre seulement 3 % des graisses.

Les bons comptes font les bons amis (de la ligne)

Parlons chiffres. Pour absorber 100 calories de protéines, le corps doit en dépenser 25 ; pour absorber 100 calories de glucides (des pâtes par exemple), il lui en coûte 15 ; pour absorber 100 calories de gras, il s'en déleste seulement de 4.

Quels sont les aliments hyperprotéinés « top minceur » ?

Ce sont ceux qui apportent le plus de protéines et le moins de graisses, de sucres, de calories.

Poissons et fruits de mer	Viandes/ volailles/ abats	Produits laitiers	Œufs
• Bigorneau • Brochet • Bulot • Cabillaud • Calamar • Carpe • Carrelet • Colin • Coquille St Jacques • Crabe • Crevette • Églefin • Flétan • Homard • Huître	**Abats** • Cœur • Foie de génisse • Foie de veau • Ris de veau **Bœuf** • Bifteck grillé • Bifteck haché 5 % de MG • Faux-filet grillé • Rosbif rôti **Cheval** • « Steak » de cheval	• Lait écrémé • Yaourt nature (au lait écrémé) • Fromage blanc 0% • Fromage frais 0 % • Petit-suisse 0 % • Faisselle 0 %	• Avec modération – dans une omelette, mettez 2 fois plus de blancs que de jaunes

→

Poissons et fruits de mer	Viandes/ volailles/ abats	Produits laitiers	Œufs
• Lieu noir • Lotte • Merlan • Moule • Morue • Raie • Surimi • Truite • Turbot	**Gibier** • Chevreuil rôti • Sanglier **Lapin** **Porc** • Filet maigre • Jambon dégraissé **Veau** • Côte • Escalope • Filet (rôti) **Volaille (ôter le gras et la peau)** • Dinde (rôti) • Poulet (rôti) • Pintade • Canard (aiguillettes, magrets)	(Voir page précédente)	(Voir page précédente)

Et avec ça, vous avez droit à :
- eau et toute boisson sans sucre (café, thé, infusion)
- fines herbes
- épices, gingembre…
- filet de jus de citron
- vinaigre
- moutarde
- cornichons
- salade verte

Est-ce dangereux de manger hyperprotéiné ?

Non, pas si l'on reste dans le cadre d'une alimentation variée, riche en végétaux, c'est-à-dire en vitamines, fibres, minéraux, etc. En réalité, le corps humain est conçu pour ça, notre ancêtre du paléolithique dévorait même bien plus de protéines que nous. Puis, pendant des milliers d'années, l'homme a ingéré 33 à 50 % de sa ration énergétique sous forme de protéines, contre les 12 % à 15 % recommandés aujourd'hui. En revanche, une alimentation hyperprotéinée est déconseillée sur le long terme aux personnes souffrant d'insuffisance rénale. Quant à la diète protéinée (avec sachets), elle nécessite un suivi médical et une forte motivation. Pour ce qui est de nos recettes, vous n'avez besoin ni de médecin, ni de motivation : elles sont tout simplement délicieuses, faciles à faire, vont vous aider à fondre très vite et sans aucun risque de « reprendre » après.

Que faut-il éviter/limiter lorsqu'on mange hyperprotéiné ?

Pour que les protéines jouent pleinement leur « rôle minceur », il ne faut pas leur barrer la route. Voici les quatre ingrédients sur lesquels vous devez garder un œil.

Les graisses

Elles entravent le processus minceur. Mais il ne faut surtout pas les supprimer totalement, car non seulement

notre corps en a un besoin vital et quotidien, mais en plus, les « bonnes graisses » facilitent la perte de poids. Les éliminer totalement serait donc à la fois dangereux et contre-productif. Oui aux huiles végétales (avec modération évidemment), oui aux poissons gras, mais non aux viennoiseries, charcuteries…

Les sucres

Ce sont les ennemis du régime hyperprotéiné. Si vous consommez du sucre, quelle que soit sa forme (bonbons, pâtes, purée de pommes de terre…), l'organisme brûlera ce sucre, et non vos graisses de réserve. Dans les formes les plus strictes de régime hyperprotéiné, même les légumes, les fruits, les légumes secs, les céréales sont (temporairement) interdits car ils ralentissent la perte de poids. Cependant, ces aliments végétaux sont très riches en vitamines et fibres, indispensables à la santé. En outre, certains d'entre eux sont d'excellentes sources de protéines, et il est parfaitement possible de manger « hyperprotéiné » et « végétal », contrairement aux idées reçues. Aussi, dans ce livre, vous trouverez nombre de recettes à base de protéines végétales (lentilles, haricots, tofu…).

Et dans les desserts ?

Sucre, mais aussi miel, sirop d'agave, de céréales et d'érable… Pendant un régime hyperprotéiné, tous sont à éviter. C'est pourquoi les recettes de nos desserts font systématiquement appel à des édulcorants. Depuis peu, les industriels en proposent en poudre à base de stévia. D'origine naturelle, nous la préférons aux

édulcorants d'origine chimique, comme l'aspartame ou la saccharine.

Vous ne souhaitez pas en utiliser du tout ? Réalisez les recettes en remplaçant l'édulcorant par du sirop d'érable (aliment sucrant élevant le moins la glycémie). Mais pas en période « starter » (= au début de votre régime), sinon vous n'obtiendrez pas la perte de poids de façon aussi rapide. Dans ce cas, vos desserts seront de simples fromages blancs ou yaourts nature.

En pratique

L'édulcorant en poudre se dose facilement. Si vous utilisez une cuillère ou un verre gradué, utilisez les mêmes repères que pour la quantité de sucre que vous voulez remplacer. Pour remplacer 100 g de sucre par de l'édulcorant, remplissez votre verre jusqu'au repère « 100 g ». Si vous le pesez, sachez en revanche que l'édulcorant sera 10 fois plus léger.

Par exemple :
- 1 cuillère à café un peu bombée de sucre = 5 g
- 1 cuillère à café un peu bombée d'édulcorant en poudre = 0,5 g
  100 g de sucre = 10 g d'édulcorant

Le sel

Consommé en excès, le sel favorise la rétention d'eau (donc les « kilos d'eau »), l'hypertension artérielle et exacerbe l'appétit. Remplacez-le au maximum par des herbes, des épices, un vinaigre « de caractère », des huiles essentielles (romarin, basilic, thym…).

L'alcool

Il est **très** calorique. À éviter ou à limiter fortement (1 verre de vin rouge par jour maxi) dans tout régime minceur, quel qu'il soit.

Manger hyperprotéiné, ça coûte cher ?

Tout dépend de vos aliments protéinés. Si vous comparez le prix d'un steak avec celui d'un plat de lentilles, votre porte-monnaie va vite faire son choix. Les protéines des légumineuses coûtent trois fois moins cher que celles du lait, dix fois moins cher que celles de la viande. Et encore, nous n'avons pas indiqué ici le prix de la protéine de bœuf Wagyu ou de foie gras, deux aliments guère courants d'une part, et non appropriés à une alimentation hyperprotéinée d'autre part. Le prix de la sole est ici mentionné juste « pour comparaison ».

Coût moyen des protéines (du moins cher au plus cher)*

* Ces chiffres ne sont qu'indicatifs et calculés à partir de prix constatés en supermarchés en juillet 2010.

Aliment	Coût de 20 g de protéines en euros
Haricot sec (blanc)	0,08
Lentille	0,10
Lait	0,42
Œuf standard	0,50

→

Coût moyen des protéines (du moins cher au plus cher)*	
* Ces chiffres ne sont qu'indicatifs et calculés à partir de prix constatés en supermarchés en juillet 2010.	
Aliment	**Coût de 20 g de protéines en euros**
Boîte de thon au naturel	0,65
Œuf de poule élevé en plein air	0,70
Poulet standard	0,80
Œuf bio ou labellisé	1
Maquereau	1
Saumon	1,2
Yaourt nature	1,4
Steak	1,8
Jambon cuit	1,9
Sole	7

Les recettes de ce livre sont-elles à base d'aliments ou de sachets de protéines ?

Nos recettes font exclusivement appel aux aliments. Car nous considérons que nous sommes faits pour manger des aliments et non de la poudre. Si vous souhaitez enrichir encore en protéines (sous forme de poudre) certaines d'entre elles, libre à vous : vous pourrez alors, par exemple, remplacer le lait en poudre présent dans certaines recettes par ces préparations.

Les recettes hyperprotéinées sont-elles difficiles à préparer ?

Au contraire ! La cuisine hyperprotéinée ne supporte pas les plats en sauce, les mijotages ni les recettes trop élaborées. C'est le royaume de la vapeur, des courts-bouillons, des passages express au four, des papillotes (sans matière grasse) ou des allers-retours dans la poêle pour les viandes grillées. Des aliments simples, des préparations minimales et des cuissons sans surveillance ou presque, des repas faciles et rapides à élaborer : nous y avons veillé, vous passerez plus de temps à table que dans la cuisine.

L'organisme absorbe-t-il 100 % des protéines de nos aliments ?

Non, ce serait trop facile (voir « Les protéines sont compliquées à assimiler », p. 14). Dans l'aliment, les protéines sont parfois accompagnées d'éléments qui freinent leur absorption, comme par exemple les fibres. Nous ne sommes pas exactement ce que nous mangeons, mais bien plutôt ce que nous assimilons !

Ce qu'il faut retenir : une protéine cuite est toujours mieux assimilée qu'une protéine crue, car la chaleur la « déroule » et favorise son assimilation. Autrement dit, vous profiterez mieux d'un hamburger steak à cheval que d'un steak tartare.

Digestibilité des protéines				
Aliment	**Protéines très bien assimilées ☺ ☺ ☺ 93 à 100 %**	**Protéines bien assimilées ☺ ☺ 86 à 92 %**	**Protéines correctement assimilées ☺ 70 à 85 %**	**Protéines mal assimilées ☹ Moins de 70 %**
Blé (raffiné, complet)		✘		
Coquillages, crustacés (crus ou cuits)	✘			
Fèves		✘		
Fruits				✘
Jambon	✘			
Haricots secs			✘	
Lait	✘			
Légumes				✘
Lentilles			✘	
Œuf	✘			
Pois, pois chiches		✘		
Poisson (cru ou cuit)	✘			
Soja (édamames, tofu…)	✘			
Viande (crue ou cuite)	✘			

Quels sont les différents acides aminés, et à quoi servent-ils ?

Parmi les 20 acides aminés (les perles de notre collier) qui constituent nos protéines alimentaires, 12 sont dits « non essentiels », car le corps est capable de les fabriquer lui-même par un simple assemblage-désassemblage de matériaux à sa disposition. Exactement comme s'il jouait au Lego. Il va prendre ici tel acide aminé et, abracadabra ! il crée un autre acide aminé. Encore plus fort, en ajoutant un peu d'azote à des sucres ou à des graisses, il parvient là encore à fabriquer… des acides aminés. Un vrai expert en chimie, notre organisme !

Les 12 acides aminés non essentiels

Arginine, alanine, asparagine, acide asparatique, acide glutamique, cystéine, glutamine, glycocolle, histidine, proline, sérine, tyrosine.

Mais 8 acides aminés sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les fabriquer lui-même. Il doit impérativement les trouver dans l'alimentation.

Non seulement les acides aminés s'assemblent harmonieusement pour donner une protéine (un collier de perles), mais en plus, pris séparément, ils possèdent des propriétés propres sur la santé. Exactement comme chaque vitamine ou chaque minéral. Par exemple, en milieu hospitalier, l'isoleucine, la leucine et la valine font partie de protocoles de soins administrés aux grands brûlés afin de les aider à cicatriser. Ou encore, la lysine

est utilisée avec succès contre l'herpès ; en revanche, elle n'est pas du tout antiostéoporose, contrairement à une idée fausse assez répandue.

Les 8 acides aminés essentiels			
Acide aminé essentiel	**Besoins/ jour (en grammes)**	**Propriétés principales**	**Meilleures sources alimentaires**
Isoleucine*	0,70	Muscles forts, cicatrisation, production d'énergie	Lait, maïs
Leucine*	1,10	Muscles et os forts, cicatrisation, production d'énergie, équilibre de la glycémie	Lait, maïs
Lysine	0,80	Antifatigue, booste l'immunité, antiherpès, répare la peau et les organes	Abats, œufs, poissons, produits laitiers (fromage), viande, volaille
Méthionine	1,10	Détox, antioxydante, beaux ongles, beaux cheveux	Œufs, produits laitiers, viande

→

* La leucine et l'isoleucine sont souvent consommées sous forme de poudre par les sportifs, qui espèrent ainsi « faire du muscle ». Les études sont pourtant contradictoires et la plupart des spécialistes recommandent de miser sur une alimentation hyperprotéinée plutôt qu'une telle supplémentation en poudre, pas plus « efficace » et aux potentiels effets délétères (insuffisance rénale).

Les 8 acides aminés essentiels			
Acide aminé essentiel	**Besoins/ jour (en grammes)**	**Propriétés principales**	**Meilleures sources alimentaires**
Phénylalanine	1,10	Bonne humeur, antidéprime, antidouleur, antiboulimie, anticompulsions (tabac, alcool), bonne pour la mémoire	Abats, fromages, œufs, pain, viande
Thréonine	0,50	Bonne pour les intestins, la peau, les cartilages, les ligaments, les tendons	Œufs
Tryptophane	0,25	Antistress, favorise le sommeil et l'humeur stable, anxiolytique, antidouleur, antimigraine, aide au sevrage (alcool, tabac), amoindrit les effets du décalage horaire	Avocat, aubergine, tomate, laitages, œufs, noix de coco, banane, prunes, ananas, noix
Valine	0,80	Stimulante physique, bonne pour le muscle, renforce la résistance chez le sportif (meilleures performances et récupération), équilibre la glycémie	Lait, œufs

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées

Anne Dufour et Carole Garnier

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS