ALIMENTS – VITAMINES ET CALORIES

Guide du Mieux Être

Dr. Luc BODIN

www.luc-bodin.com

Ce document contient un outil qui vous permettra d'équilibrer parfaitement votre alimentation. Une liste des aliments les plus courants y est présentée avec leurs teneurs respectives en vitamines et en calories.

Ces informations vous seront très utiles parce que :

Les vitamines sont essentielles

En effet, les vitamines ne sont pas produites par notre organisme. Aussi ne peuvent-elles provenir que de notre alimentation. Il est donc important que celle-ci apporte quotidiennement toutes les vitamines indispensables.

Nous savons qu'une carence en vitamine a de grave conséquence sur la santé. Par exemple une carence en vitamine C occasionne le scorbut, une carence en vitamine D induit le rachitisme, etc. Or, une vaste étude (SU.VI.MAX) a permis de démontrer que la population française était à la limite de la carence en certaines vitamines (B surtout), en magnésium et en acide gras oméga 3. Ceci est d'autant plus ennuyeux que cette même étude a établi qu'un apport suffisant en vitamines et autres minéraux permettait d'éviter jusqu'à 30% de cancers chez les hommes… ce qui est énorme !

Ainsi, une alimentation variée apporte tous les nutriments nécessaires et évite ce genre de risque. Une bonne alimentation, riches en vitamines a démontré également qu'elle pouvait prévenir les maladies cardiovasculaires, certains cancers et même la maladie d'Alzheimer.

Les calories sont l'énergie

Très utiles, les calories fournissent le « carburant » nécessaire à notre organisme. Mais les besoins caloriques quotidiens sont différents selon l'âge, selon le sexe et surtout selon l'activité physique. Par exemple, un homme entre 30 et 50 ans, qui effectue une trentaine de minutes d'activité physique par jour, a besoin de 2 400 calories. Dans les mêmes conditions, une femme n'a besoin que de 2 000 calories. Pour 60 minutes d'activité physique par jour, dans la même tranche d'âge, un homme a besoin de 3 000 calories et une femme de 2 200. Par ailleurs, un sujet jeune a des besoins caloriques plus importants qu'une personne de plus de 50 ans.

Les chiffres dans les tableaux indiquent le nombre de calories pour 100 grammes d'aliments.

Aliments pour 100gr	Les Calories	VITAMINES essentielles						
		C	B1	B2	B3	A	E	D
LEGUMES								
Artichaut	60							
Betterave Rouge	40							
Carotte	40							
Chou	28							
Choucroute	27							
Chou-fleur	30							
Concombre	12							
Endive	22							
Epinards	25							
Haricots Verts	39							
Laitue	18							
Petit Pois	92							
Poireaux	42							
Pomme de Terre	86							
Radis	20							
Tomate	22							
Haricots blancs	330							
Lentille	336							
FRUITS FRAIS								
Bananes	90							
Cerise	77							
Citron	43							
Fraise	40							
Olive	200							
Orange	44							
Poire	61							
Pomme	52							
Raisin	81							
FRUITS SECS								
Amande	620							
Figue	275							
Noix	660							
Pruneau	290							

Aliments pour 100 gr	Les Calories	VITAMINES essentielles C	B1	B2	B3	A	E	D
VIANDES								
Bœuf	250	■	■	■	■	■	■	■
Cheval	110	■	■	■	■	■		
Mouton	248	■	■	■	■	■	■	
Porc	290		■	■	■	■		
Jambon	302		■	■	■			
Canard	200	■	■	■	■			
Poulet	150	■	■	■	■		■	
Foie	116	■	■	■	■	■	■	■
POISSONS								
Cabillaud	68	■	■	■	■			
Hareng	122	■	■	■	■	■		■
Maquereau	73		■	■				
Morue	107					■		
Sardine	174	■		■				■
Saumon	114					■		■
Thon	225			■		■	■	
Truite	94	■	■	■	■			
CRUSTACES								
Crabe	85		■	■	■			
Crevette	96		■	■	■	■		
Huître	80	■	■	■	■	■		■
Moule	72	■						

Aliments	Les	VITAMINES essentielles						
pour 100 gr	Calories	C	B1	B2	B3	A	E	D
PRODUITS LAITIERS								
Beurre	752							
Camembert	312							
Chèvre	210							
Crème Fraîche	298							
Fromage Blanc	120							
Gruyère	391							
Lait Frais	68							
Lait Ecrémé	36							
Œuf	162							
Yaourt	45							
CEREALES								
Biscottes	362							
Pain Complet	239							
Pâtes	149							
Riz	350							
AUTRES ALIMENTS								
Chocolat	550							
Huile d'Olive	900							
Miel	300							
Sucre	380							
Vin Rouge	70							

Quelques ouvrages du Docteur Luc BODIN