

Docteur Luc BODIN

ALIMENTS VITAMINES ET CALORIES



Guide du Mieux Etre

Edité par www.medecine-demain.com

ISBN 978-2-9522195-4-99782952219549

Aliments, Vitamines et Calories

Ce document contient un outil qui va vous permettre d'équilibrer parfaitement votre alimentation. Une liste de tous les aliments les plus courants y est présentée avec leurs teneurs respectives dans les principales vitamines ainsi qu'en calories. Ces informations vous seront très utiles parce que :

1 - 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 occasionnera le scorbut, une carence en vitamine D 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. C'est énorme ! Ainsi, une alimentation variée apporterait tous les nutriments nécessaires et éviterait ce genre de risque. Une bonne alimentation, riches en vitamines a démontré également qu'elle pouvait prévenir les maladies cardiovasculaires et même la maladie d'Alzheimer.

2 - 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 selon l'activité physique. Par exemple, un homme entre 30 et 50 ans, qui a une trentaine de minutes d'activité physique par jour, aura besoin de 2400 calories. Dans les mêmes conditions, une femme n'aura besoin que de 2000 calories. Pour 60 minutes d'activité physique par jour, dans le même niveau d'âge, un homme aura besoin de 3000 calories et une femme de 2200. Par ailleurs, un sujet jeune aura 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.

TENEUR DES ALIMENTS EN CALORIES ET VITAMINES

Légumes  Fruits Frais  Fruits Secs 

Aliments	Les	VITAMINES essentielles						
pour 100gr	Calories	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							

TENEUR DES ALIMENTS EN CALORIES ET VITAMINES

Viandes



Poissons



Crustacés



Aliments	Les	VITAMINES essentielles						
pour 100 gr	Calories	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							

TENEUR DES ALIMENTS EN CALORIES ET VITAMINES

Produits laitiers



Céréales



Autres aliments



Aliments pour 100 gr	Les Calories	VITAMINES essentielles						
		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							