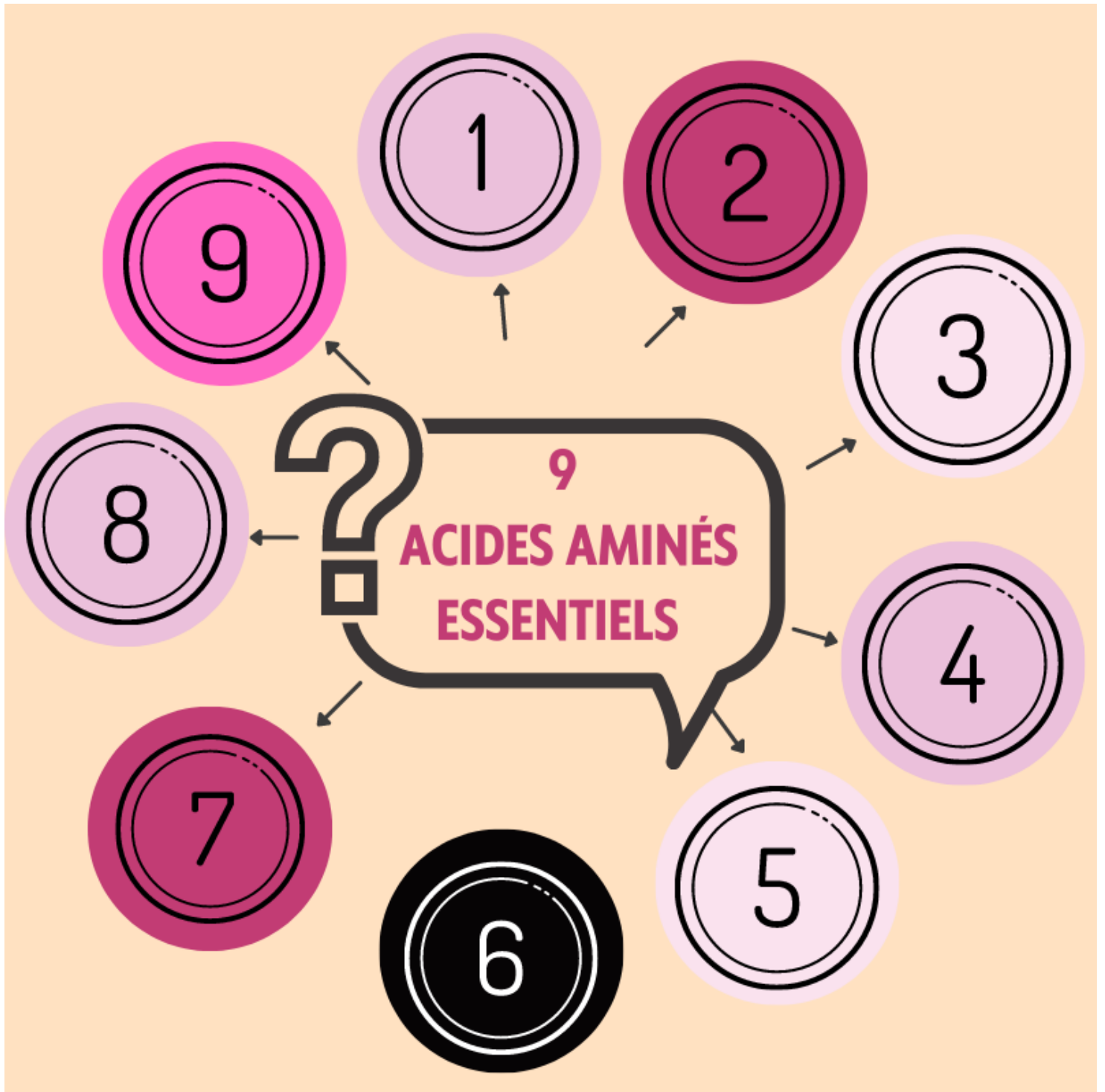


Nom de la boutique

Les Acides Aminés Essentiels en Alimentation Cétogène

Nom de la boutique



9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

= Acides aminés qui ne sont pas synthétisés par le corps et doivent donc être obtenus à partir de l'alimentation. En alimentation keto, il est crucial de s'assurer de les obtenir pour maintenir la santé musculaire et la fonction corporelle.

ACIDES AMINÉS

HISTIDINE

ISOLEUCINE

LEUCINE

LYSINE

MÉTHIONINE

SOURCES KETO ANIMALES

POULET, TRUITE, AGNEAU

OEUFS, POULET, BOEUF

BOEUF, POULET, THON

POULET, PORC, AGNEAU

OEUFS, SAUMON, BOEUF

SOURCES KETO VÉGÉTARIENNES

GRAINES DE CHIA, NOIX,
GRAINES DE LIN

TOFU, GRAINES DE CHIA, NOIX

TOFU, GRAINES DE COURGE,
AMANDES

TEMPEH, GRAINES DE CHIA,
GRAINES DE COURGE

GRAINES DE SÉSAME; GRAINES
DE TOURNESOL, NOIX DU BRÉSIL

9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

= Acides aminés qui ne sont pas synthétisés par le corps et doivent donc être obtenus à partir de l'alimentation. En alimentation keto, il est crucial de s'assurer de les obtenir pour maintenir la santé musculaire et la fonction corporelle.

ACIDES AMINÉS

SOURCES KETO ANIMALES

SOURCES KETO VÉGÉTARIENNES

PHÉNYLALANINE

POULET, BOEUF, SAUMON

TOFU, GRAINES DE COURGE,
GRAINES DE CHIA

THRÉONINE

POULET, BOEUF, TRUITE

TOFU, GRAINES DE CHIA,
AMANDES

TRYPTOPHANE

DINDE, POULET, FROMAGE
DE CHÈVRE

GRAINES DE COURGE, TOFU,
AMANDES

VALINE

BOEUF, POULET,
FROMAGES (PARMESAN,
BLEU, CHEDDAR, GOUDA)

GRAINES DE CHIA, GRAINES DE
TOURNESOL, NOIX