

# FOCUS : ACIDES AMINÉS ESSENTIELS EN ALIMENTATION CÉTOGÈNE

Le régime cétogène, axé sur la consommation de graisses saines et la réduction drastique des glucides, prend de l'ampleur en raison de ses nombreux avantages pour la santé. Mais une préoccupation courante est de savoir comment obtenir un apport adéquat en protéines et, en particulier, en acides aminés essentiels. Penchons-nous sur le rôle des acides aminés essentiels dans le cadre de cette diète.

## 1. QU'EST-CE QU'UN ACIDE AMINÉ ESSENTIEL ?

Les acides aminés sont les **composants de base des protéines**.

Parmi les 20 acides aminés, **9 sont qualifiés d'essentiels**, ce qui signifie que **le corps ne peut pas les synthétiser** lui-même et qu'ils doivent donc être obtenus à partir de l'alimentation.

Ces acides aminés sont : **histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine**.

## 2. POURQUOI SONT-ILS ESSENTIELS DANS UN RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Même si la cétose met l'accent sur les graisses, les protéines restent cruciales.

Elles :

- Soutiennent la croissance et la réparation musculaire.
- Aide à la production d'enzymes et d'hormones.
- Favorisent la sensation de satiété, essentielle pour éviter la suralimentation.

Dans le contexte de la cétose, la **conversion des protéines en glucose (néoglucogenèse)** peut sortir le corps de l'état de cétose. C'est pourquoi il est vital de consommer des protéines en quantités adéquates mais pas excessives.

### **3. SOURCES D'ACIDES AMINÉS EN ALIMENTATION KETO**

**SOURCES ANIMALES :** Les viandes, les poissons et les produits laitiers sont généralement riches en acides aminés essentiels. Par exemple, le poulet et le bœuf sont particulièrement riches en leucine, tandis que le poisson, comme le saumon, est une excellente source de lysine.

**SOURCES VÉGÉTARIENNES :** Pour ceux qui suivent un régime cétogène végétarien, des aliments comme le tofu, le tempeh, les graines de chia et les graines de courge sont d'excellentes sources d'acides aminés essentiels.

### **4. ASTUCES POUR ACTIVER EFFICACEMENT LES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS**

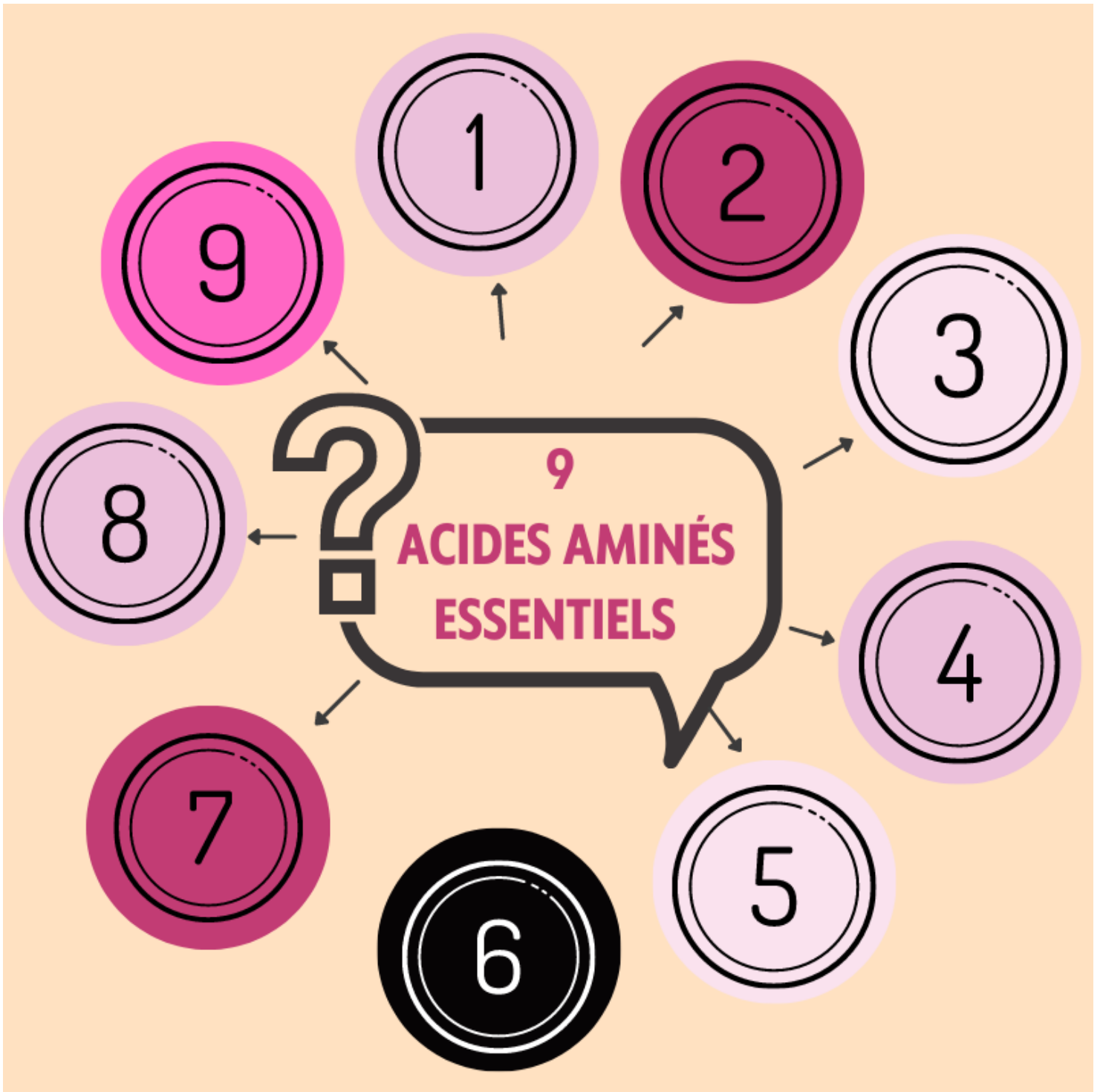
**Diversifiez vos sources :** Combinez différentes sources de protéines pour vous assurer d'un éventail complet d'acides aminés.

**Attention à la surconsommation :** Gardez un œil sur votre apport en protéines pour éviter de sortir de l'état de cétose.

**Supplémentation :** Si vous avez du mal à obtenir tous vos acides aminés essentiels à partir de la nourriture, envisagez des **suppléments à base d'acides aminés.**

### **CONCLUSION :**

Si la cétose met l'accent sur les graisses, les protéines, et en particulier les acides aminés essentiels, conservez **une partie indispensable de cette diète.** En étant conscient de leurs sources et de leur rôle, on peut s'assurer d'une **expérience cétogène bien équilibrée et nutritive.**



# 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