

# Les acides aminés

- Il existe vingt acides aminés différents entrant dans la composition des protéines.
- Neuf acides aminés dits essentiels (indispensables):  
histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine
- Onze acides aminés non essentiels:  
alanine, arginine, asparagine, acide asparaginique, cystéine, glutamine, acide glutamique, glycine, proline, sérine, tyrosine

# Les protéines animales et les protéines végétales

- Chaque protéine possède une séquence caractéristique d'acides aminés. Les protéines animales et végétales sont constituées des mêmes vingt acides aminés mais se distinguent par la combinaison de ceux-ci. Plus sa teneur en acides aminés essentiels est équilibrée, plus une protéine a de la valeur.
- Considérées isolément, les protéines animales ont généralement plus de valeur que les protéines végétales. Toutefois, une combinaison de différentes protéines végétales ou de protéines végétales et animales peut sensiblement en augmenter la valeur. Les protéines végétales peuvent alors parfois surpasser certaines protéines animales.

# Valeur biologique

• La valeur biologique (VB) indique combien de protéines peuvent être formées dans l'organisme à partir de 100 grammes de protéines alimentaires. Plus la quantité et le nombre d'acides aminés essentiels dans une protéine ou un mélange de protéines sont élevés, plus la valeur biologique est élevée.

Œuf de poule	100
Viande de porc	85
Soja	81
Volaille	80
Viande de bœuf	80
Seigle	78
Pommes de terre	76
Maïs	72
Lait de vache	72
Riz	66
Froment	47 (teneur réduite en lysine)
Gélatine	0 (un acide aminé manque totalement)
<hr/>	
Œuf de poule + pommes de terre	136
Œuf de poule + soja	124
Œuf de poule + lait	119
Œuf de poule + froment	118
Œuf de poule + maïs	114
Lait + pommes de terre	114
Lait + seigle	100
Millet + soja	100
Haricots + maïs	99
Viande de bœuf + gélatine	98