

Tableau d'analyse nutritionnelle des aliments de base / 100g

Céréales & Graines

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vit C (mg / %AJR)	Mg (mg / %AJR)	Fe (mg / %AJR)	IG	Antioxydant
Avoine	66	17	7	0 / 0%	177 / 42%	4.7 / 33%	55	Non
Quinoa	64	14	6	0 / 0%	197 / 47%	4.6 / 33%	53	Non
Chia	42	17	31	1.6 / 2%	335 / 80%	7.7 / 55%	30	Oui
Lin	29	18	42	0.6 / 1%	392 / 93%	5.7 / 41%	35	Oui
Avoine	66	17	7	0 / 0%	177 / 42%	4.7 / 33%	55	Non

Points clés pour sportifs :

- IG modéré à bas → bonne énergie stable pour l'endurance.
- Richesse en Mg, Fe et Oméga-3 (surtout chia et lin) → récupération musculaire, gestion de l'inflammation.
- Fibres élevées → régulation glycémie + satiété.

Fruits secs

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vitamines / Minéraux principaux	IG	Antioxydant
Abricot sec	63	3.4	0.5	Vit A, K, Potassium	30	Oui
Cranberries	82	0.4	0.1	Vit C, Fibres	45*	Oui
Noix de cajou	30	18	44	Mg, Cu, Fe, Vit B1	25	Oui
Noisettes	17	15	61	Vit E, Mg, Cu	15	Oui
Cacahuètes	16	25	49	Vit E, Niacine, Mg	20	Oui
Amandes	22	21	50	Vit E, Mg, Ca	15	Oui
Chia	42	17	31	Oméga-3, Ca, Mg	5	Oui
Lin	29	18	42	Oméga-3, Mg, Fibres	15	Oui

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vitamines / Minéraux principaux	IG	Antioxydant
Beurre cacahuète	20	25	50	Vit E, Mg, Niacine	20	Oui
Cacao poudre	58	20	14	Mg, Fe, Cu	20	Oui

*IG des cranberries non sucrées — si sucrées, l'IG peut grimper à 60+.

💡 Points clés pour sportifs :

- Concentration élevée en glucides → recharge glycogène rapide en récupération.
- Potassium, magnésium et fer → prévention crampes + maintien des performances
- Fibres → meilleure régulation énergétique / Antioxydants naturels → protection cellulaire.

🌱 Légumineuses & protéines animales

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vitamines / Minéraux principaux	IG	Antioxydant
Lentilles	60	25	1	Fe, Mg, Folates	30	Oui
Œufs	1.1	12.6	9.5	Vit B12, D, Se	0	Oui
Poulet	0	27	3.6	Vit B6, Niacine, P	0	Non
Poisson	0	20	5	Oméga-3, Vit D, Iode	0	Oui
Saumon	0	20	13	Oméga-3, Vit D, B12	0	Oui
Thon	0	23	1	Oméga-3, Vit D, Se	0	Oui
Crevettes	0.2	24	0.3	Iode, Se, B12	0	Oui
Scallops	5	18	0.8	B12, Mg, P	0	Oui
Moules	4	24	3	B12, Fe, Zn	0	Oui

💡 Points clés pour sportifs :

- IG bas → énergie diffuse idéale hors compétition.
- Riche en protéines végétales → maintien et réparation musculaire.
- Fer et magnésium → endurance et récupération.
- Fibres → bonne digestion et glycémie stable.
- Protéines complètes → récupération musculaire optimale.
- Poissons gras riches en oméga-3 → anti-inflammatoire, santé cardio.
- Fer héminique → meilleure oxygénation musculaire /
- Vitamines B12 et D → énergie et fonction musculaire.

Fruits & légumes

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vitamines / Minéraux principaux	IG	Antioxydant
Framboise	12	1.2	0.6	Vit C, Mn, Fibres	25	Oui
Abricot sec	63	3.4	0.5	Vit A, K, Potassium	30	Oui
Banane	23	1.3	0.3	Vit B6, K, Mg	60	Non
Kiwi	15	1.1	0.5	Vit C, K, Fibres	50	Oui
Orange	8.3	1	0.2	Vit C, Folates, Fibres	40	Oui
Compote sans sucre	10	0.4	0.2	Vit C, Fibres	35	Oui
Patate douce	20	1.6	0	Vit A, C, K	50	Oui
Pomme de terre	17	2	0.1	Vit C, K, B6	85	Non
Carotte	9.6	0.9	0.2	Vit A, K, B6	35	Oui
Tomate	3.9	0.9	0.2	Vit C, K, Folates	30	Oui
Poivron	6	1	0.3	Vit C, A, B6	25	Oui
Courgette	3.1	1.2	0.3	Vit C, K, Mg	15	Oui
Brocoli	7	2.8	0.4	Vit C, K, Folates	15	Oui
Haricots verts	7	1.8	0.2	Vit C, K, Mg	15	Oui
Avocat	9	2	15	Vit E, K, Folates	10	Oui
Cranberries	82	0.4	0.1	Vit C, Fibres	45	Oui

 Points clés pour sportifs :

Fruits

- Source rapide de glucides simples → énergie immédiate avant/pendant l'effort.
- Richesse en vitamine C, antioxydants et potassium → soutien immunitaire Hydratation naturelle grâce à leur forte teneur en eau.
- Idéal en récupération pour reconstituer le glycogène.

Légumes

- Faibles calories mais riches en micronutriments essentiels.
- Vitamine C, bêta-carotène, potassium → récupération, immunité et réduction d'inflammation, Fibres → bonne digestion et équilibre glycémique.
- Antioxydants puissants → protection contre dommages cellulaires liés à l'effort.

Graines, oléagineux, épices & autres boosters

Aliment	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Vitamines / Minéraux principaux	IG	Antioxydant
Amandes	22	21	50	Vit E, Mg, Ca	15	Oui
Noisettes	17	15	61	Vit E, Mg, Cu	15	Oui
Noix	14	15	65	Oméga-3, Mg, Cu	15	Oui
Noix de cajou	30	18	44	Mg, Cu, Fe, Vit B1	25	Oui
Cacahuètes	16	25	49	Vit E, Niacine, Mg	20	Oui
Beurre cacahuète	20	25	50	Vit E, Mg, Niacine	20	Oui
Graines de chia	42	17	31	Oméga-3, Ca, Mg	5	Oui
Graines de lin	29	18	42	Oméga-3, Mg, Fibres	15	Oui
Graine de courge	11	30	49	Mg, Fe, Zn	15	Oui
Sésame	23	18	50	Ca, Mg, Fe	35	Oui
Quinoa	64	14	6	Mg, Fe, Mn	35	Oui
Épices (curcuma)	67	9	3	Manganèse, Fer, Vit B6	5	Oui
Cacao poudre	58	20	14	Mg, Fe, Cu	20	Oui
Miel	82	0.3	0	Antioxydants, K, petites traces minéraux	55	Oui

Points clés pour sportifs :

- Haute densité calorique → parfait pour les efforts longs.
- Lipides de qualité (oméga-3, oméga-6, oméga-9) → récupération, inflammation réduite.
- Magnésium, zinc et fer → soutien nerveux et musculaire.
- Antioxydants → protection contre le stress oxydatif.