

Calculs pour 100g d'aliment: valeurs comparées pour le Quinoa, le pain blanc, le tofu et le fromage de chèvre

En s'appuyant sur les données publiées par l'**Afssa** (Apport en Protéines: consommation, qualité, besoins et recommandations - 2007) et en utilisant la base de données nutritionnelles de l'**USDA** (United States Department of Agriculture), on peut estimer la composition en acides aminés indispensables d'un aliment.

Dans son rapport, l'**Afssa** propose un profil de référence, détaillant pour un Adulte, la composition idéale en acides aminés **indispensables**, exprimée en mg par gramme de Protéine ingérée.

<http://www.afssa.fr/Documents/NUT-Ra-Proteines.pdf>

Le site de l'**USDA** propose en ligne l'accès à sa base de données nutritionnelles, ce qui permet d'obtenir pour un nombre considérable d'aliments leur composition exacte en nutriments.

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

On va comparer la teneur en acides **aminés indispensables** fournie par la base de données de l'**USDA**, pour différents aliments, aux besoins tels qu'ils sont définis par l'**Afssa**, le tout exprimé en **mg/g de protéines**

	Protéines en grammes	Histidine	Isoleucine	Leucine	Valine	Lysine	Méthionine + Cystine (1)	Phénylalanine + Tyrosine (2)	Thréonine	Tryptophane
Quinoa cuit	4,40 g	127 mg	157 mg	261 mg	185 mg	239 mg	159 mg	268 mg	131 mg	52 mg
	soit pour 1 g	29 mg	36 mg	59 mg	42 mg	54 mg	36 mg	61 mg	30 mg	12 mg
Tofu	8,08 g	235 mg	400 mg	614 mg	408 mg	532 mg	215 mg	663 mg	330 mg	126 mg
	soit pour 1 g	29 mg	50 mg	76 mg	50 mg	66 mg	27 mg	82 mg	41 mg	16 mg
Pain blanc	8,20 g	178 mg	322 mg	580 mg	361 mg	223 mg	318 mg	641 mg	243 mg	96 mg
	soit pour 1 g	22 mg	39 mg	71 mg	44 mg	27 mg	39 mg	78 mg	30 mg	12 mg
Chèvre	21,58 g	589 mg	893 mg	1861 mg	1485 mg	1549 mg	673 mg	1701 mg	805 mg	227 mg
	soit pour 1 g	27 mg	41 mg	86 mg	69 mg	72 mg	31 mg	79 mg	37 mg	11 mg
	besoins (3)	17 mg	27 mg	59 mg	27 mg	45 mg	23 mg	41 mg	25 mg	6 mg

Le **Quinoa** contient l'ensemble des acides aminés **indispensables** en **bonne proportion** et est particulièrement riche en **lysine**.

- (1) Il s'agit en fait du besoin en acides aminés sulfurés: c'est à dire Méthionine et Cystéine
- (2) Il s'agit en fait du besoin en acides aminés aromatiques: c'est-à-dire Phénylalanine et Tyrosine
- (3) Besoins en acides aminés de l'adulte, exprimés en mg/g de Protéine - Données Afssa 2007

La **Lysine** et la **Thréonine** sont des acides aminés **strictement indispensables**

(Murielle Rouen sur <http://www.daletale.net/>)