



**Eidos-Project.net**

**Nutri-Science pour Tout le Monde**

# Guide sur la Nutrition Saine



[HTTPS://EIDOS-PROJECT.NET](https://eidos-project.net)

## NUTRIGENIC HELPER

Le Logiciel pour les professionnels  
qui se préoccupent de la santé de leurs patients.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/index.htm>



Par SUBSCRIPTION à la portée de tous  
**SUBSCRIVEZ-VOUS!**

Nutrigenic Helper est une application professionnelle entièrement intégrée conçue spécialement pour les diététistes, les nutritionnistes, les anthropologues, les médecins et les professionnels qui travaillent dans les domaines de la nutrition.

Nutrigenic Helper est un système de contrôle du poids et de la nutrition très complet et précis. Il vous permet de construire des régimes personnalisés, d'effectuer des évaluations nutritionnelles complètes et d'obtenir des données importantes à partir de mesures anthropométriques minimales.

Il est utile pour les stratégies alimentaires qui élaborent des régimes méditerranéens basés sur AHA, RESMENA et d'autres systèmes alimentaires similaires. Il fournit des guides graphiques utiles pour créer d'excellents régimes personnalisés et est également utile pour créer de nouvelles recettes personnalisées avec l'étiquette nutritionnelle basée sur les exigences de la FDA.

Nutrigenic Helper est conçu pour gérer les régimes personnalisés pour le traitement, la gestion et la prévention des problèmes de santé nutritionnelle tels que le syndrome métabolique, l'obésité, le surpoids et les risques de maladies associées à des conditions nutritionnelles telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires. Les fonctions pour calculer des plan de calories sont disponibles pour surveiller le gain de poids, enregistrer les tests biochimiques et les activités physiques qui calculent votre consommation d'énergie.

## Sommaire

L'importance de l'alimentation	5
Philosophie et signifiante de ce que devrait être la nutrition	6
Raisons pour réaliser une évaluation nutritionnelle	7
Vitamines et minéraux en tant que compléments alimentaires	8
Sources de nourriture de Vitamines et minéraux	9
Le Régime Méditerranéen	15
Le Régime Eidos	16
Évitez de manger...	16
Remplacer l'huile d'olive pour l'huile de chanvre (Hemp oil)	17
Boire différentes infusions tout au long de la journée et profiter de ses saveurs naturelles	18
Manger en abondance des aliments d'origine végétale	19
Assaisonner les aliments	20
Utilisez la meilleure méthode pour la préparation et la cuisson des aliments	21
Références	23



©Eidos-Project 2018  
<https://eidos-project.net>  
NUTRI-SCIENCE POUR TOUT LE MONDE

## Eidos-Project Evaluation Nutritionnelles

<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>

**NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SANS UNE ÉVALUATION NUTRITIONNELLE.**

### **PAS DE PRESCRIPTION NÉCESSAIRE**

**VOUS OBTIENDREZ UN RAPPORT DÉTAILLÉ DE VOTRE ÉTAT NUTRITIONNEL**

#### **RAPPORT JOUR PAR JOUR:**

Distribution de vos repas. caloriques et macronutriments durant chaque journée.

Distribution des groupes d'aliments.

Répartition des nutriments: La distribution des macronutriments et des micronutriments par rapport aux valeurs Quotidiennes Permits de Références.

Distribution de la qualité des acides gras.

Distribution de la qualité des protéines à base d'acides aminés essentiels et non essentiels. Les acides aminés essentiels sont comparés avec le score de la FAO et les exigences de l'OMS.

Phytochimiques présents dans votre régime alimentaire.

#### **MOYENNE DU RÉGIME ALIMENTAIRE:**

Moyenne des macronutriments et micronutriments de votre plan d'évaluation nutritionnelle par rapport aux valeurs Quotidiens Permits de Références.

#### **BERSOFT IMAGE MEASUREMENT**

**POUR MESURER DES IMAGES  
AVEC PRÉCISION**



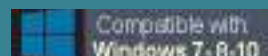
**Par SUBSCRIPTION**



<https://bersoft.com>

#### **HTML PRINT**

**POUR IMPRIMER DES PAGES HTML  
AVEC D' AUTRES LOGICIELS**



Fonctionne également sous Windows  
XP, Vista y Windows Server



<https://bersoft.com>

## L'importance de l'alimentation



L'alimentation est un élément important de notre mode de vie et est en grande partie responsable de notre santé et de notre apparence corporelle. Les aliments malsains tels que les "fast food", la viande rouge, les aliments contenant un excès de graisses saturées ou une forte proportion d'acides gras oméga-6/oméga-3 et un mode de vie sédentaire entraînent l'obésité et des maladies de surpoids telles que les maladies cardiovasculaires, l'augmentation de la pression artérielle et le diabète de type 2, entre autres conditions. Une alimentation

équilibrée et saine sera très bénéfique pour notre santé et notre état général.

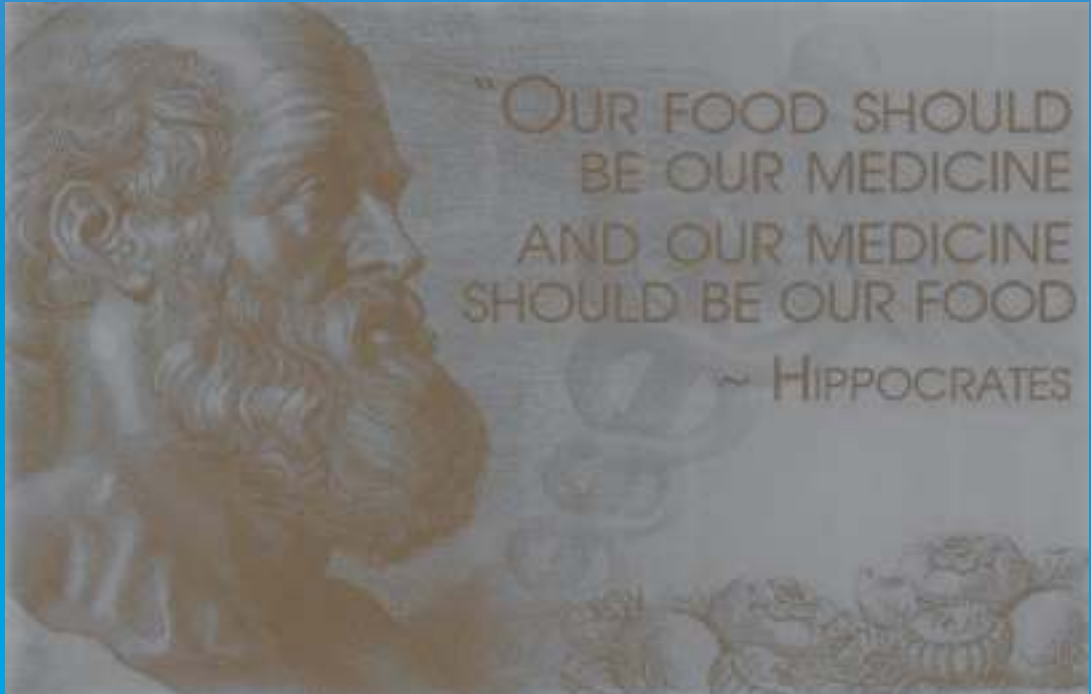
Une alimentation équilibrée et saine doit être composée de tous les nutriments dans les proportions et les quantités appropriées qui répondent

aux besoins nutritionnels quotidiens (Dietary Reference Intake, DRI) recommandé par les National Institutes of Health en fonction de l'âge et de l'activité physique.

Un bon régime alimentaire devrait également incorporer des aliments fonctionnels ayant des propriétés nutraceutiques pour prévenir, éviter et inverser différents types de maladies.



## Philosophie et signifiante de ce que devrait être la nutrition



*Que la nourriture soit notre médecine  
et que  
Notre médecine soit notre nourriture*



*Hippocrates (460–377 BC)*

## Raisons pour réaliser une évaluation nutritionnelle

L'étude d'évaluation nutritionnelle est la première étape pour détecter les carences nutritionnelles et les risques pour la santé associés aux problèmes nutritionnels.

Il s'agit d'une étude facile à réaliser qui nécessite l'enregistrement de tous les repas quotidiens par le patient pendant la période convenue pour l'évaluation nutritionnelle.

Qui devrait faire une évaluation nutritionnelle du régime alimentaire?

- ✿ Les personnes en surpoids et obèses.
- ✿ Les personnes qui suivent un régime pour maigrir.
- ✿ Les personnes qui n'ont pas une alimentation adéquate et qui pourraient mener à la malnutrition.
- ✿ Les personnes qui veulent améliorer leur mode de vie et leur santé.



L'évaluation nutritionnelle fournit des informations importantes sur l'état nutritionnel d'une personne et peut détecter les carences nutritionnelles qui affectent la santé.

Les résultats d'une évaluation nutritionnelle professionnelle vous permettent d'adopter des stratégies et des changements nutritionnels ainsi qu'un nouveau mode de vie qui sera bénéfique pour votre santé.

Eidos-Project.net vous offre un service d'évaluation nutritionnelle professionnelle en ligne entièrement accessible qu'il est recommandé d'effectuer pour vérifier votre état nutritionnel afin de prévenir ou de traiter les maladies liées à la nutrition.

**Eidos-Project**  
**Evaluation Nutritionnelle**  
<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>



## Vitamines et minéraux en tant que compléments alimentaires

**L**es vitamines et les minéraux sont des micronutriments essentiels dans l'alimentation humaine pour le bon fonctionnement des activités métaboliques et physiologiques de notre corps.

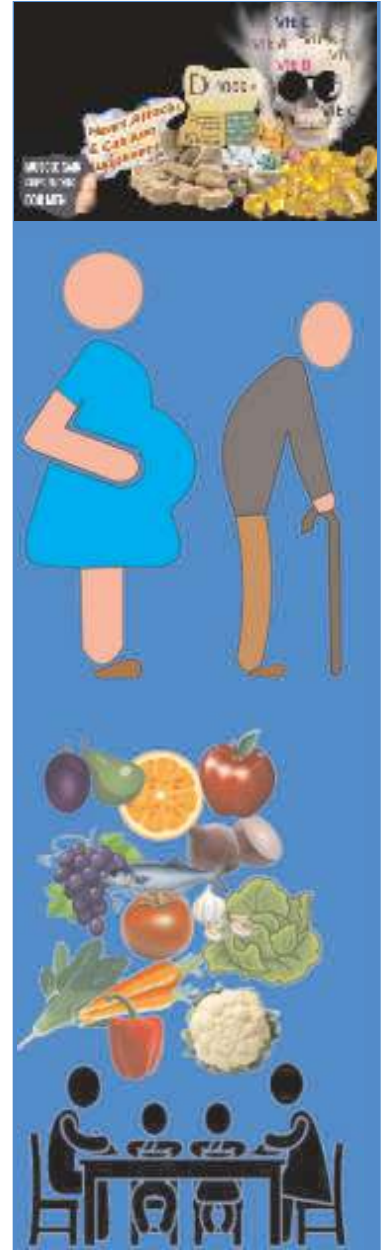
**L**es vitamines et les minéraux devraient toujours être consommés par le régime alimentaire et éviter d'être pris sous forme de capsules vendues comme suppléments nutritionnels parce qu'elles peuvent augmenter le risque de maladie lorsque la dose dépasse principalement les apports journaliers recommandés.

**L**es vitamines et les minéraux en tant que suppléments nutritionnels sous forme de capsules ne devraient être pris que lorsque l'aliment ne peut répondre aux besoins nutritionnels quotidiens, pour répondre à des besoins

nutritionnels accrus à des étapes spécifiques de la vie, comme chez les femmes enceintes ou allaitantes, les nouveau-nés ou les personnes âgées, et/ou pour réduire le risque de maladie dans certaines conditions médicales, comme les personnes à risque d'ostéoporose.

**L**es gens devraient prendre des vitamines et des minéraux comme suppléments nutritionnels seulement après une évaluation nutritionnelle complète.

**U**ne bonne alimentation doit satisfaire toutes les vitamines et minéraux dont l'organisme a besoin quotidiennement et doit être composée aussi d'aliments fonctionnels avec des propriétés nutraceutiques qui préviennent, évitent et guérissent les maladies.





## Sources de nourriture de Vitamines et minéraux

### Vitamine C

Aliments	mg/100g
Guayaba ( <i>Psidium guajava</i> )	228
Poivrons jaunes	133
Poivrons rouges	128
Kiwi ( <i>Piinia deliciosa</i> )	93
Poivrons verts	80
Papaya ( <i>Carica papaya</i> )	61
Oranges ( <i>Citrus sinensis</i> )	53
Pamplemousses	33

### Vitamine B1 (Thiamine)

Aliments	mg/100g
Viande de porc	0.6 – 0.9
Riz brun	0.4
Pois verts ( <i>Pisum sativum</i> )	0.26
Noix de macadamia	0.7
Levure ( <i>Saccharomyces cerevisiae</i> )	18

### Vitamine B3 (Niacine)

Aliments	mg/100g
Poulet	4.7 - 14.7
Thon	13.3
Dindon	8
Riz brun	4.7
Asparragus	1.5
Concombres	1.7-4.4
Lentilles	2
Haricots	0.5-2.4
Pêches	1
Noix diverses	0.6-1.8

### Vitamine B2 (Riboflavine)

Aliments	mg/100g
Amandes ( <i>Prunus dulcis</i> )	1.14
Champignon blanc ( <i>Agaricus biporus</i> )	0.4
Brocoli	0.2
Chou-fleur	0.08
Asparragus	0.18
Épinards	0.14
Oeufs	0.3

### Complexe de vitamines B

Levure ( <i>Saccharomyces cerevisiae</i> )	
Vitamine	mg/100g
B1 (Thiamine)	15.6
B2 (Riboflavine)	17.5
B3 (Niacine)	50.1
B5 (Acide pantothénique)	5.3-11
B7 (Biotine)	80
B9 (Acide folique)	1500
B12 (Cobalamine)	0.5

### Vitamine B5 (Acide pantothénique)

Aliments	mg/100g
Oeufs	2.9
Champignons	2.1
Brocoli	1.2
Avocats	1.1
Chou-fleur	1
Lentilles	1.4
Cacahuètes	2.8

### Vitamines hydrosolubles

### Vitamine B6 (Piridoxine)

Aliments	mg/100g
Carrots	0.15
Brocoli	0.17
Épinards	0.28
Oignons	0.13
Noix	0.73
Tomates	0.1

### Vitamine B7 (Biotine)

Aliments	mg/100g
Oeufs	20
Chou-fleur	17
Lentilles	13
Épinards	7
Noix	37
Tomates	4
Pamplemousse	3

### Vitamine B9 (Acide folique)

Aliments	mg/100g
Poulet	1810
Oeufss	70
Brocoli	180
Épinards	50-190
Oranges	25
Tomates	5-30
Pois-verts	90

### Vitamine B12 (Cobalamine)

Aliments	mg/100g
Oeufs bruns	1.26
Oeufs blancs	0.09
Saumon	3.2
Moules	19.1
Thon	2.8

### Vitamines hydrosolubles

### Vitamine A

Aliments	IU/100g	RAE/100g
Courge jaune	1703	85
Carrots	13790	690
Patate douce	6834	322
Épinards	9377	469
Tomates	833	42
Kiwi	294	15
Poivons verts	392	18

### Vitamine D

Aliments	mg/100g
Oeufs	28
Saumon	220-440
Poulet	50-65
Porc	40
Sardines	1500

### Vitamines liposolubles

### Vitamine E

Aliments	mg/100g
Graines de tournesol	35.17
Huile de pépins de raisin	28.8
Amandes	25.63
Origan sec	18.26
Huile de canola	17.46

### Vitamine K

Aliments	ug/100g
Épinards	266
Laitue	113
Brocoli	154
Chou-fleur	191
Chou	149
Chou frisé	275
Poulet	

### Vitamines liposolubles

### Fer

Aliments	mg/100g
Poulet	10.32
Épinards	2.7
Lentilles	6.5
Tofu	4.87
Bifteck	44.55
Porc	22.23
Persil	22.04

### Zinc

Aliments	mg/100g
Huîtres	30-90
Gemme de blé cru	12.29
Farine de sésame	10.67
Bifteck	8-10
Poulet	1
Haricots ( <i>Phaseolus vulgaris</i> )	0.25

### Sélénium

Aliments	ug/100g
Graines de tournesol	104.4
Poulet	20-104
Thon	90.6
Gemme de blé cru	79.2
Oeufs bruns	30.6
Oeufs blancs	20
Noix	4.2

### Calcium

Aliments	mg/100g
Fromage Gruyère	1011
Mozzarella	716
Feuilles de vigne	363
Amandes	269
Saumon	239
Chou frisé	150
Persil	1140

### Minéraux

### Cuivre

Aliments	mg/100g
Champignon Siitake	5.16
Graines de sésame	4.08
Noix de cajou	2.2
Graines de tournesol	1.8
Amandes	1.03
Haricots	0.69
Riz brun	0.3

### Manganèse

Aliments	mg/100g
Noisettes	6.175
Moules	6.8
Germe de blé	13.3
Gingembre	33.3

### Magnésium

Aliments	mg/100g
Céleri	12
Noix	158
Poivrons verts	10
Champignon Siitake	132
Fromage Gruyère	36
Riz brun	44

### Fluorure

Aliments	mg/100g
Raisin	233.9
Thé noir	372.9
Oeuf dur brun	4.8

### Potassium

Aliments	mg/100g
Pois verts	823
Raisin	749
Épinards	558
Avocats	485
Poulet grillé	291
Olives	9

### Phosphore

Aliments	mg/100g
Gemme de blé	842
Fromage suisse	574
Oeuf blancs	13
Oeuf dur brun	179
Amandes	481
Haricots	447
Poulet grillé	212

**Minéraux**

Apports quotidiens recommandés															
Vitamines		Thiamine B1	Riboflavine B2	Niacine B3	Biotine B7	Ac. Pantothénique B5	Vitamine B6	Ac. Folique B9	Vitamine B12 Cobalamine	Choline	Vitamine C	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine E	Vitamine K
	Années	mg	mg	mg	ug	mg	mg	ug	ug	mg	mg	ug	ug	mg	ug
Bébé	0-0.5	0.2	0.3	2	5	1.7	0.1	65	0.4	125	40	400	5	4	20
	0.5-1	0.3	0.4	4	8	1.8	0.3	80	0.5	150	50	500	5	5	2.5
Enfants	1-3	0.5	0.5	6	8	2	0.5	150	0.9	200	15	300	5	6	30
	4-8	0.6	0.6	8	12	3	0.6	200	1.2	250	25	400	5	7	55
Mâles	9-13	0.9	0.9	12	20	4	1	300	1.8	375	45	600	5	11	60
	14-18	1.2	1.3	16	25	5	1.3	400	2.4	550	75	900	5	15	75
	19-30	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
	31-50	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
	51-70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	10	15	120
	>70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	15	15	120
Femelles	9-13	0.9	0.9	12	20	4	1	300	1.8	375	45	600	5	11	60
	14-18	1	1	14	25	5	1.2	400	2.4	400	65	700	5	15	75
	19-30	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
	31-50	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
	51-70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	10	15	90
	>70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	15	15	90
Gestation	<18	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	80	750	5	15	75
	19-30	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
	31-50	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
Lactance	<18	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	115	1200	5	19	75
	19-30	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	120	1300	5	19	90
	31-50	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	120	1300	5	19	90

## Eidos-Project Evaluation Nutritionnelle

<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>

NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SANS UNE ÉVALUATION NUTRITIONNELLE.



## NUTRIGENIC HELPER

Le Logiciel pour les professionnels  
qui se préoccupent de la santé de leurs patients.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/>

Apports quotidiens recommandés															
Minéraux		Sodium	Chlore	Potassium	Calcium	Phosphore	Magnésium	Fer	Zinc	Iode	Sélénium	Cuivre	Manganèse	Fluorure	Chrome
	Unités	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	mg	ug	mg	mg	ug
Bébés	0-0.5	120	180	400	210	100	30	0.27	2	110	15	200	0.003	0.01	0.2
	0.5-1	370	570	700	270	275	75	11	3	130	20	220	0.6	0.5	5.5
Enfants	1-3	1000	1500	3000	500	450	80	7	8	90	20	340	1.2	0.7	11
	4-8	1200	1800	3800	800	500	130	10	5	90	30	440	1.5	1	15
Mères	9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.9	2	25
	14-18	1500	2300	4700	1300	1250	410	11	11	150	55	890	2.2	3	25
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	400	8	11	150	55	900	2.3	4	35
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	35
	51-70	1300	2000	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	35
	>70	1200	1800	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	35
Femelles	9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.6	2	21
	14-18	1500	2300	4700	1300	1250	380	16	9	150	55	880	1.6	3	24
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	310	18	8	130	55	900	1.8	3	25
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	320	18	8	150	55	900	1.8	3	25
	51-70	1300	2000	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.8	3	25
	>70	1200	1800	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.8	3	25
Gestation	<18	1500	2300	4700	1300	1250	400	27	12	220	60	1000	2	3	29
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	350	27	11	220	60	1000	2	3	30
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	360	27	11	220	60	1000	2	3	30
Lactance	<18	1500	2300	5100	1300	1250	380	18	14	290	70	1300	2.6	3	44
	19-30	1500	2300	5100	1000	700	310	9	12	290	70	1300	2.6	3	45
	31-50	1500	2300	5100	1000	700	320	9	12	290	70	1300	2.6	3	45

## Eidos-Project Evaluation Nutritionnelles

<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>

NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SANS UNE ÉVALUATION NUTRITIONNELLE.

PAS DE PRESCRIPTION NÉCESSAIRE

VOUS OBTIENDREZ UN RAPPORT DÉTAILLÉ DE VOTRE ÉTAT NUTRITIONNEL



## NUTRIGENIC HELPER

Le Logiciel pour les professionnels  
qui se préoccupent de la santé de leurs patients.

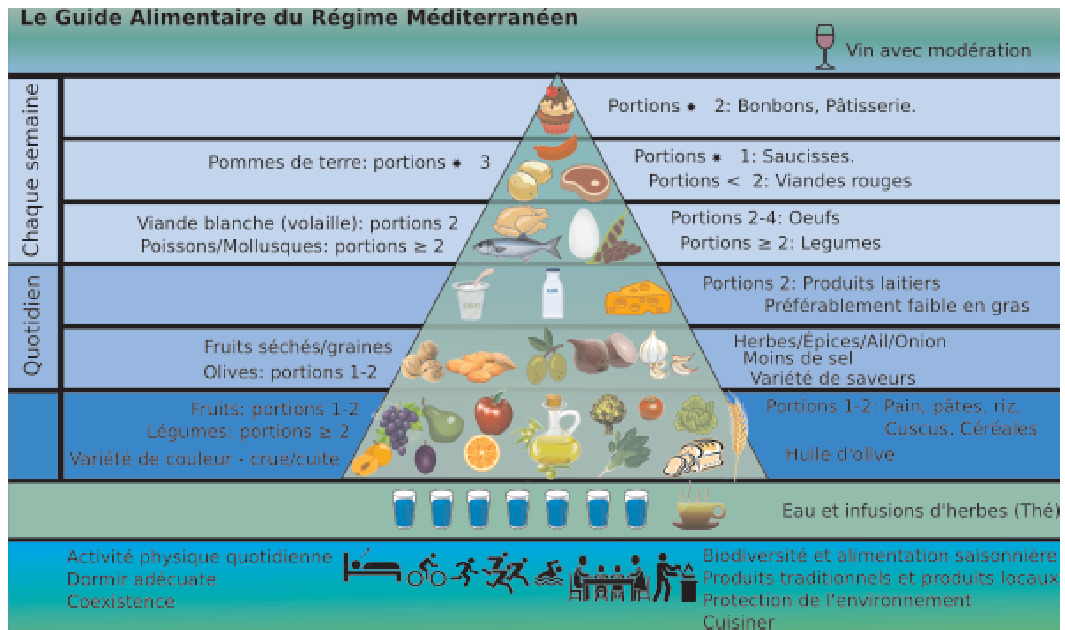
Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/>

Par SUBSCRIPTION à la portée de tous  
**SUBSCRIVEZ-VOUS!**



## Le Régime Méditerranéen



**L**e régime méditerranéen est l'un des régimes les plus sains au monde. Il s'agit d'une alimentation à base de poisson et de crustacés, d'acides gras insaturés, de grains entiers, de noix, de légumineuses, de légumes et de fruits. Ce régime met l'accent sur la consommation de légumes et d'huile d'olive en abondance comme principale source d'acides gras et limite la consommation de produits laitiers, de viande en général, en particulier la viande rouge et le vin.

**L**e terme "régime méditerranéen" a été créé par l'épidémiologiste Ancel Keys en 1950 qui a reconnu les bienfaits du régime naturel sur la santé des personnes qui vivent sur la mer Méditerranée.

**D**es preuves scientifiques ont montré que ce régime prévient et réduit le risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle et a des effets bénéfiques sur la prévention et le traitement du syndrome métabolique, des maladies dégénératives chroniques, du cholestérol et du diabète.

**L**a variété des aliments qui composent ce régime alimentaire garantit l'apport de la ration quotidienne nécessaire et recommandée de vitamines et de minéraux ainsi que l'apport d'aliments fonctionnels avec des propriétés nutraceutiques qui bénéficient grandement à la santé, à la qualité de vie et à la longévité.

# Le Régime Eidos

Le régime Eidos Diet est un régime basé sur le régime méditerranéen et les fondements scientifiques. Ce régime tient compte d'un certain nombre de facteurs spécifiques tels que les procédures de préparation et de transformation des aliments, l'incorporation et l'élimination de certains aliments, les patrons comportementaux et d'autres éléments favorables à la santé et à la qualité de vie.

## ÉVITEZ DE MANGER

- "FAST FOODS"
- ALIMENTS FRITS
- ACIDES GRAS SATURÉS, TRANS ET MODIFIÉS
- ALIMENTS RICHES EN CHOLESTÉROL
- ALIMENTS RICHES EN FÉCULENTS AVEC DES CALORIES VIDES
- ALIMENTS AVEC SUCRES AJOUTÉS
- SNACKS EN BARRES ET BONBONS
- SUCRE
- JUS DE FRUITS
- ALIMENTS PRÉPARÉS INDUSTRIELLEMENT
- ALIMENTS SALÉS, FUMÉS ET SAUCISSES
- ALIMENTS GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS (GMO)
- PÂTISSERIE
- CONFITURES ET GELÉES
- BOISSONS ALCOOLISÉES
- BOISSONS GAZEUSES



**ILS NE PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS QUE SPORADIQUEMENT.  
OU EN PETITES QUANTITÉS**

## REEMPLACER L'HUILE D'OLIVE POUR L'HUILE DE CHANVRE (HEMP OIL)

Acides gras	Huiles	
	Chanvre	Olive
acide palmitique	5	15
acide stéarique	2	0
acide oléique	9	76
Ac. Linolénique (LA) 18:2n-6	56	8
Ac. $\alpha$ -Linolénique (ALA) 18:3n-3	22	<1
Ac. $\gamma$ -Linolénique (GLA) 18:4n6	4	0
Ac. Stéaridonique (SDA) 18:4n-3	2	0
PUFA %	84	8
Moyenne n-6/n-3	2.5	>100

Tableau comparatif des acides gras provenant de l'huile de graines de cannabis et de l'huile d'olive.

L'huile de cannabis provient des graines de la plante *Canabis sativa*, une plante qui pousse dans les climats tempérés dans des sols fertiles sans avoir besoin de pesticides et d'herbicides pour sa culture.

L'huile de cannabis ou de chanvre est utilisée comme aliment et comme médicament depuis 3000 ans en Chine.

La teneur en oméga-6 et oméga-3 et sa haute teneur en phytostérols font de cette huile une huile bénéfique pour la santé. Il s'est montré idéal pour réduire les problèmes cardiovasculaires. diminuer la prolifération cellulaire associée à l'athérosclérose. C'est aussi une bonne source d'acide gamma linolénique (AGL) et de vitamine D bénéfique pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Selon les recherches scientifiques, il s'est montré capable d'inverser les troubles cutanés, les rhumatismes, l'inflammation, le diabète, l'eczéma et le psoriasis.

### Eidos-Project Evaluation Nutritionnelles

<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>

NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SANS UNE ÉVALUATION NUTRITIONNELLE.

PAS DE PRESCRIPTION NÉCESSAIRE

VOUS OBTIENDREZ UN RAPPORT DÉTAILLÉ DE VOTRE ÉTAT NUTRITIONNEL

## BOIRE DIFFÉRENTES INFUSIONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET PROFITER DE SES SAVEURS NATURELLES



**B**uvez différents types d'infusions tout au long de la journée sans ajouter de sucre ou d'édulcorants. Si vous le souhaitez, vous pouvez accompagner l'infusion d'un fruit sec ou d'une date.

**S**avourez l'arôme et le goût naturel des infusions.

**B**uvez des infusions pendant et après chaque repas principal.

**L**es infusions vous apportent des minéraux et des phytochimiques, en particulier des propriétés anti-oxydantes qui sont bénéfiques pour votre santé.

**U**ne tasse de thé noir par jour vous donnera la dose quotidienne recommandée de fluorure dont vous avez besoin. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes pour permettre au fluorure d'être libéré dans l'eau de perfusion.

### Préparation du thé vert

**L**es Chinois préparent des infusions de thé vert en submergeant les feuilles de thé vert dans de l'eau à 75-85°C pendant 5 minutes.

## MANGER EN ABONDANCE DES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

LES PRINCIPAUX LÉGUMES QUI DEVRAIENT ÊTRE DANS L'ASSIETTE  
TOUS LES JOURS



MANGER PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE



Riz brun



Légumineuses



Graines

MANGER CHAQUE JOURS



300 GR DE FRUITS PAR JOUR





## ASSAISONNER LES ALIMENTS

**C**haque fois que vous le pouvez, utilisez une variété d'épices pour assaisonner le plus possible votre nourriture. Les épices contiennent des phytochimiques avec des propriétés nutraceutiques, antibactériennes et antioxydantes. Ils peuvent être utilisés comme conservateurs alimentaires, aussi ils peuvent être utilisés comme colorants et aromatisants.



**Piment**



**Poivre**



**Ail**



**Laurier**



**Gingembre**



**Turmeric**



**Clous de girofle de  
parfum**



**Origan**



**Moutarde**



**Persil**



## Utilisez la meilleure méthode pour la préparation et la cuisson des aliments



**DANS LA MESURE DU POSSIBLE,  
MANGEZ DES ALIMENTS CRUS.**

Râper certains aliments  
comme la carotte et le rutabaga.

Préparer des salades multicolores.

### **Essayez de cuisiner les légumes avec leur propre teneur en eau:**

Placez des légumes comme la citrouille et la patate douce dans une marmite,

Couvrez la casserole et mettez-la au four ou au bain-marie,

Cuire pendant 45 minutes ou aussi longtemps que nécessaire,

Prêt à manger.

#### **LÉGUMINEUSES:**

##### **CUISSON À LA VAPEUR**

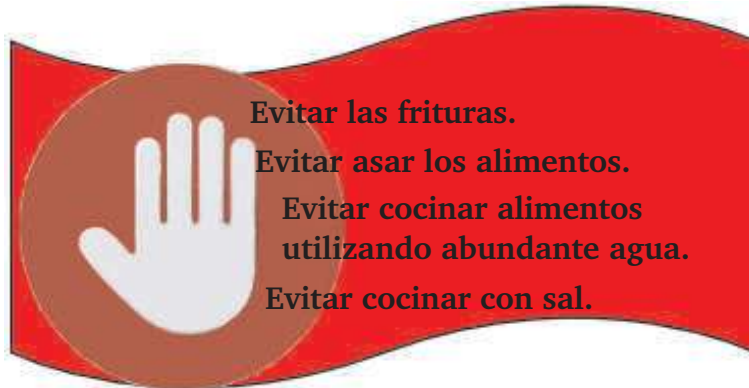
**Viandes rouges  
comme la longe de porc**

- Dégraissage
- Faire bouillir dans l'eau avec
- 1 oignon piqué de plusieurs clous de girofle
- 2-3 branches de céleri
- Faire bouillir le tout 15-20 minutes
- Filtrer la chair et jeter tout le reste.
- Prêt à manger

Faire tremper pendant 12 heures,  
Secouez-les périodiquement,  
Egouttez-les,  
Porter à ébullition avec de l'eau,  
Egouttez-les et jetez l'eau où elles ont été cuites,  
Prêt à manger.

#### **CARNES BLANCAS Y ROJAS:**

Desgrasar,  
Hervirlas con abundante agua,  
Escurrirlas en un colador,  
Tirar el agua donde hirvieron,  
Listas para comer acompañando comidas.



## Eidos-Project Evaluation Nutritionnelles

<https://eidos-project.net/fr-nutritional-assessment.php>

NE PRENEZ PAS DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SANS UNE ÉVALUATION NUTRITIONNELLE.

**PAS DE PRESCRIPTION NÉCESSAIRE**

VOUS OBTIENDREZ UN RAPPORT DÉTAILLÉ DE VOTRE ÉTAT NUTRITIONNEL

## NUTRIGENIC HELPER

Le Logiciel pour les professionnels  
qui se préoccupent de la santé de leurs patients.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/>

Par SUBSCRIPTION à la portée de tous  
**SUBSCRIVEZ-VOUS!**



NUTRIGENIC HELPER EST UNE APPLICATION PROFESSIONNELLE  
ENTIÈREMENT INTÉGRÉE CONÇUE SPÉCIALEMENT POUR LES  
DIÉTÉTISTES, LES NUTRITIONNISTES, LES ANTHROPOLOGUES, LES  
MÉDECINS ET LES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT DANS LES  
DOMAINES DE LA NUTRITION.

## Références

- Widmer, R. Jay et al. 2015. The Mediterranean Diet, its Components, and Cardiovascular Disease. *The American Journal of Medicine*, 128, 229-238.
- Hoffman, Richard and Gerber, Mariette. 2012. *The Mediterranean Diet*. Health and Science. Wiley-Blackwell.
- USDA. RDA. Recommended Daily Allowance. Vitamins and Minerals.
- Combs, Gerald F Jr. 2008. *The vitamins. Fundamental Aspects in Nutrition and Health*. Elsevier.
- Callaway, J.C. 2004. Hempseed as a nutritional resource: An overview. *Euphytica* 140: 65–72.
- Borhade, Shobha S. 2013. Chemical Composition and Characterization of Hemp (*Cannabis sativa*) Seed oil and essential fatty acids by HPLC Method. *Archives of Applied Science Research*, 5 (1):5-8.
- Zerabruk, Samuel et al. 2010. Fluoride in black and in green tea (*Camelia sinensis*) infusions in Ethiopia: Measurement and safety evaluation. *Bull. Chem. Soc. Ethiop.*, 24(3), 327-338.
- Maleki, Afshin et al. 2016. Effect of brewing time and water hardness on fluoride release from different Iranian teas. *Research paper Fluoride* 49(3 Pt 1):263-273.
- De La Torre Torres, Jessica Elizabeth et al. 2016. *Spice Use in Food: Properties and Benefits*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*.