

■ LES PROTIDES ■

1 CONSTITUTION

Les protides sont composés d'atomes de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote (seule source d'azote de l'organisme).

On distingue

- Les acides animés (20 dont 8 indispensables).
- Les dipeptides
- Les polypeptides
- Les protéines :

Les holoprotéines soit

- l'albumine du lait et de l'œuf (blanc).
- La myosine du muscle
- Le gluten du maïs
- Le collagène

Les hétéroprotéines soit

- l'hémoglobine
- la caséine (protéine du lait servant à l'élaboration du fromage).
- l'ovo vitelline

2 ROLES

- Plastique : construction et réparation des cellules
- Fonctionnel : fabrication des hormones, enzymes et anti-corps.

3 APPORTS

12 à 15 % de l'apport énergétique quotidien (moitié animal, moitié végétal).

4 SOURCES

- Origine animale : viandes, œufs, poissons, produits laitiers
- Origine végétale : céréales et féculents.