



HEALTH & BEAUTY



## Ce qu'il faut savoir sur la gestion du poids

FAQs | Foire aux questions

## **CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA GESTION DU POIDS**

Pendant et après la LR BODY MISSION, il est important que l'alimentation soit équilibrée et variée. Nous souhaitons vous soutenir dans cette démarche et vous donner des conseils utiles.

- 1. Fibres alimentaires**
- 2. Protéine**
- 3. Stevia**
- 4. Teneur en sucre**

### **1. Fibres alimentaires**

Les fibres alimentaires sont des composants végétaux qui ne peuvent pas être digérés par le corps humain ou seulement de manière limitée. On les trouve principalement dans les enveloppes des grains de céréales ainsi que dans les légumineuses, les légumes et les fruits, les noix et les graines. Les fibres alimentaires font partie des glucides et ne fournissent pas ou peu de calories. Dans le corps humain, elles remplissent des fonctions importantes.

Les fibres alimentaires stimulent l'activité intestinale, favorisant ainsi la digestion et contribuant à un effet de satiété durable. De plus, les fibres peuvent lier une partie du cholestérol dans l'intestin et contribuer ainsi à réduire le taux de cholestérol dans le sang. Dans le gros intestin, les fibres ont des effets probiotiques, c'est-à-dire qu'elles fournissent des nutriments aux micro-organismes qui s'y trouvent et favorisent leur croissance.<sup>1</sup>

La Société allemande de nutrition (DGE) recommande de consommer au moins 30 g de fibres par jour. Cependant, de nombreuses personnes ont du mal à atteindre la valeur de référence pour l'apport en fibres : Selon les données de l'étude nationale sur la consommation II, 75 % des femmes et 68 % des hommes ont un apport en fibres inférieur à la valeur de référence d'au moins 30 g par jour. L'apport est de 25 g (hommes) et 23 g (femmes) par jour.<sup>1</sup>

### **2. Protéine**

Dans le cas des protéines, une propriété est particulièrement importante : la valeur biologique. La valeur biologique est un indice qui indique l'efficacité avec laquelle une protéine alimentaire peut être utilisée par le corps. Par exemple, les œufs de poule ont une valeur biologique de 100 %.

De nombreuses personnes pensent que les protéines animales, comme le lactosérum, ont une valeur biologique plus élevée que les protéines végétales, car leur profil en acides aminés est plus proche de celui des humains.

Toutefois, une combinaison soigneusement choisie de différentes protéines végétales, telles que le soja et les pois, permet d'atteindre une valeur aussi élevée que les protéines de lactosérum.

---

<sup>1</sup> Société allemande de nutrition (2019) : Fibres alimentaires - Précieuses pour votre santé.

Nous avons rassemblé pour vous des faits concernant quelques protéines végétales :

#### **Petit Pois<sup>2</sup>:**

- Teneur élevée en protéines
- 23 g de protéines pour 100 g de petits pois
- Contiennent plus de protéines pour 100 g que les œufs, le lait et la viande de bœuf
- Contribuent au développement musculaire

#### **Pois chiches<sup>3</sup>:**

- Riches en protéines, en vitamines et en fibres précieuses
- Soutiennent les processus digestifs
- Préviennent les fringales
- Ont un effet antioxydant

#### **Féverole<sup>4</sup>:**

- Contient des quantités élevées de fibres et de protéines précieuses
- Culture respectueuse du climat
- La féverole peut être cultivée dans des régions plus froides, ce qui réduit les distances de transport et la déforestation.
- Cultivée sans engrais nocifs pour l'environnement

#### **Soja<sup>5</sup>:**

- Riche en protéines de qualité
- A un très bon profil nutritionnel et la plus haute valeur biologique parmi les protéines végétales

### **3. Stevia**

La stévia est un excellent substitut au sucre traditionnel. Non seulement la stévia donne un goût plus sucré, mais elle ne contient pas non plus de calories. Un véritable multitalent.

### **4. Teneur en sucre**

On distingue trois formulations lorsqu'il s'agit de décrire la quantité de sucre contenue dans un aliment : "pas de sucre", "peu de sucre" et "pas de sucre ajouté". Mais que signifient ces trois formulations ?

- La formulation "pas de sucre" peut être utilisée lorsque l'aliment préparé selon les instructions de préparation contient autant ou moins de 0,5 g de sucre par 100 ml.

Pour expliquer cela plus en détail, nous vous invitons à consulter le tableau des valeurs nutritives de l'un de nos produits LR, par exemple le Shake Vanille **FIGUACTIVE**. Vous trouverez l'indication déterminante dans la colonne "par portion".

Nährwerte Valeurs nutritionnelles Voedingswaarde	pro 100 g Pulver pour 100 g poudre per 100 g poeder	% NRV** pro 100 g Pulver % VNR** pour 100 g poudre % RI** per 100 g poeder	pro Portion*** par portion*** per portie***	% NRV** pro Portion*** % VNR** par portion*** % RI** per portie***
Energie / Énergie / Energie	1754 kJ / 419 kcal	---	907 kJ / 216 kcal	---
Fett / Matières grasses / Vetten	15 g	---	6,7 g	---
- davon gesättigte Fettsäuren - dont acides gras saturés				
- waarvan verzadigde vetzuren	9,4 g	---	3,3 g	---
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren - dont acides gras mono-insaturés				
- waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,7 g	---	1,0 g	---
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren - dont acides gras polyinsaturés				
- waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	2,2 g	---	2,1 g	---
Kohlenhydrate / Glucides / Koolhydraten	30 g	---	14 g	---
- davon Zucker / - dont sucres / - waarvan suikers	3,8 g	---	3,0 g	---
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Vezels	13 g	---	7,3 g	---
Eiweiß / Protéines / Eiwitten	35 g	---	21 g	---
Salz / Sel / Zout	1,7 g	---	0,67 g	---
Vitamin A / Vitamine A / Vitamine A	811 µg	101	251 µg	31
Vitamin D / Vitamine D / Vitamine D	5,5 µg	110	1,7 µg	34
Vitamin E / Vitamine E / Vitamine E	8,1 mg	68	9,7 mg	81
Vitamin C / Vitamine C / Vitamine C	82 mg	103	25 mg	31
Thiamin / Thiamine / Thiamine	0,66 mg	60	0,38 mg	35
Riboflavin / Riboflavine / Riboflavine	1,4 mg	100	0,52 mg	37
Niacin / Niacine / Niacine	11 mg	69	6,1 mg	38
Vitamin B6 / Vitamine B6 / Vitamine B6	1,2 mg	86	0,52 mg	37
Folsäure / Acide folique / Foliumzuur	170 µg	85	161 µg	81
Vitamin B12 / Vitamine B12 / Vitamine B12	2,6 µg	104	0,82 µg	33
Biotin / Biotine / Biotine	44 µg	88	19 µg	38
Pantothensäure / Acide pantothénique / Pantotheenzuur	6,8 mg	113	2,1 mg	35
Vitamin K / Vitamine K / Vitamine K	76 µg	101	33 µg	44
Calcium / Calcium / Calcium	741 mg	93	269 mg	33
Phosphor / Phosphore / Fosfor	671 mg	96	364 mg	52
Kalium / Potassium / Kalium	385 mg	19	629 mg	31
Eisen / Fer / Ijzer	12 mg	86	5,5 mg	39
Zink / Zinc / Zink	11 mg	110	3,3 mg	33
Kupfer / Cuivre / Koper	1,2 mg	120	0,72 mg	72
Jod / Iode / Jood	176 µg	117	60,6 µg	40
Selen / Sélénium / Seleen	76 µg	138	24 µg	44
Magnesium / Magnésium / Magnesium	257 mg	69	143 mg	38
Mangan / Manganèse / Mangaan	1,7 mg	85	1,2 mg	60
Natrium / Sodium / Sodium	680 mg	****	268 mg	****
Linolsäure / Acide linoléique / Linotzuur	2,1 g	****	1,9 g	****

\*\* der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (NRV) / de la valeur nutritionnelle de référence (VNR) / het referentiebedrag voor de dagelijkse inname (RI)

\*\*\*\* Kein NRV verfügbar / Pas de VNR disponible / Geen RI beschikbaar

\* **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeiterersatz ersetzt werden. / **Contrôle du poids:** Le remplacement de deux des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Pour que l'effet allégué soit obtenu, deux des repas principaux de la journée doivent être remplacés par des substituts de repas. **Maintien du poids:** Le remplacement d'un des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids. Pour que l'effet allégué soit obtenu, l'un des repas principaux de la journée doit être remplacé par un substitut de repas. / **Gewichtskontrolle:** De vervanging van twee dagelijkse hoofdmaaltijden van een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervangend product draagt bij tot gewichtsverlies. Om het geclaimde effect te bereiken, moeten twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden door een maaltijdvervangend product worden vervangen. **Gewichtserhaltung:** De vervanging van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden van een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervangend product draagt bij tot het behoud van het gewicht na gewichtsverlies. Om het geclaimde effect te bereiken, moet een van de dagelijkse hoofdmaaltijden door één maaltijdvervangend product worden vervangen.

- "Peu de sucre" signifie que l'aliment contient moins de 5 g et, pour les liquides, moins de 2,5 g par 100 g ou ml.
- "Pas de sucres ajoutés" signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté à l'aliment au cours du processus de production. L'aliment peut toutefois présenter une teneur naturelle en sucre, résultant d'ingrédients tels que les fruits ou les légumes.

<sup>2</sup> Pharmazeutische Zeitung (2018): Pflanzliches Eiweiß unter der Lupe

<sup>3</sup> Eat smarter

<sup>4</sup> Süddeutsche Zeitung (2020)

<sup>5</sup> Journal of Agricultural and Food Chemistry