



# eBook

## Les Super-Molécules



   Newtrition Coach

 [www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

Newtrition Coach © Copyright.  
Tous droits réservés.

# LES FICHES PÉDAGOGIQUES



## Comment utiliser les fiches pédagogiques ?

La micronutrition est un élément essentiel dans un rééquilibrage alimentaire.

C'est un peu comme l'huile dans un moteur : même avec un réservoir plein, s'il manque de l'huile, le moteur cassera.

Dans un rééquilibrage alimentaire, si les calories et les macronutriments sont importants, les vitamines, minéraux, phytonutriments ... le sont tout autant !

Avec ces fiches pédagogiques, vous allez pouvoir montrer à vos coachés où trouver ces nutriments et choisir selon leurs goûts.

Comment savoir quels micronutriments proposer ?

- Soit cela est recommandé par un médecin, nutritionniste, diététicien(ne)
- Soit via votre expertise et les quelques indices en introduction de chaque thématique

La base d'un rééquilibrage alimentaire se fait à travers ce que l'on mange au quotidien.

Newtrition Coach propose pour cela des menus équilibrés selon les besoins de la personne, dans le cadre d'un projet pédagogique.

Ces fiches ont été créées pour vous, dans ce cadre précis.



Newtrition Coach

 [www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# LES SUPER MOLÉCULES

## KESOKO ?

Il n'existe pas en soi de « Super molécule », mais cet eBook vous présente quelques molécules intéressantes, qui ne sont pas reprises dans la catégorie « essentielles ».

### Rappel de la notion d' « essentiel » en nutrition :

« Les nutriments essentiels humains actuellement établis sont l'eau, l'énergie, les acides aminés essentiels, les acides gras essentiels, les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les électrolytes, et ultra-traces. Notons l'absence de glucides spécifiques dans cette liste. »

*Westman 2002 "Is dietary carbohydrate essential for human nutrition?"*

En plus des antioxydants qui ne font pas partie de cette liste (cfr l'eBook sur les antioxydants secondaires), ajoutons ici quelques molécules intéressantes même si non essentielles :

- **L'oxyde nitrique** : permet de renforcer la mémoire, influence la force et de l'endurance et est excellente pour la régulation de la pression artérielle.
- **La choline** : contribue au métabolisme des lipides, est un précurseur des phospholipides et joue un rôle dans la structure des membranes cellulaires. Extrêmement importante durant la grossesse.
- **La bêtaïne** : favorise la stimulation hépatique en stimulant la libération de la bile et donc facilite la digestion
- **Le collagène** : protéine la plus présente dans le corps humain, elle intervient dans la composition de diverses structures du corps telles que la peau, les cartilages, les tendons, les ligaments, les tissus osseux, les muscles et les tissus conjonctifs.
- **Le sulphoraphane** : repose sur 3 mécanismes d'actions ; une activité antioxydante, anti-inflammatoire et protectrice cellulaire.
- **Les enzymes digestives** : interviennent dans le processus de la digestion, ce sont des molécules qui sont chargées de dégrader les aliments en fractions plus petites pour permettre à l'organisme d'absorber les nutriments dont il a besoin.
- **Les chélateurs** : aident à éliminer les toxines.



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# Oxide nitrique boost

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu 1h avant un entraînement et durant le repas post-entraînement ?



**Betterave rouge**



**Epinard & bette**



**Bok Choy**



**Céleri**



**Endives**



**Poireau**



**Fenouil**



**Chou-fleur**



**Radis**



**Grenade**

*Les bactéries buccales permettant d'activer la production d'oxide nitrique, prenez bien soin de mastiquer ces aliments. Ajoutez-y aussi de l'ail qui soutien les mécanismes sous-jacents.*

# La choline

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Foie de boeuf**



**Saumon**



**Pois chiche**



**Haricots blancs**



**Oeufs**



**Bœuf bio**



**Dinde**



**Poitrine de poulet**



**Chou-fleur**



**Pois cassé**

# La bêtaïne

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Son de blé**



**Quinoa**



**Betterave rouge**



**Amarante**



**Seigle**



**Kamut**



**Boulgour**



**Patate douce**



**Epinard**



**Dinde**

## Le collagène

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Bouillon d'os (\*)**

(\*) Découvrez une recette maison [ici](#)



**Abats**



**Peau**  
de poulet, de poisson, ...

**Suppléments**



### *Aliments importants dans la fabrication du collagène*



**Légumes verts**

**Fruits foncés**



**Vinaigre de cidre**  
d'origine biologique

**Riches en  
vitamine C**



### *Aliments perturbant la fabrication du collagène*



**Sodas**

**Fritures et  
céréales raffinées**



# La Vitamine C

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Cassis**

**Poivrons  
rouges et verts**



**Kiwi**

**Goyave**



**Litchi**

**Orange**



**Jus d'aronia**

**Papaye**



**Brocoli**

**Chou frisé**



# Le Sulforaphane

Dans la liste ci-dessous, quels aliments votre coaché(e) peut-il/elle manger ?



**Brocoli**



**Chou-fleur**



**Choux de bruxelles**



**Chou frisé**



**Rapini**



**Chou vert**



**Navet**



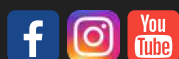
**Radis**



**Roquette  
& cresson**



**Moutarde**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# Les enzymes digestives

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Ananas**



**Papaye**



**Mangue**



**Kiwi**



**Kombucha**

**Légumes  
fermentés**

kimchi, chou, cornichons, ...



**Miso & Nato**

**Kéfir**  
coco, lait, ...



## *Aide à la digestion*



**Avocat**



**Gingembre**



**Miel Manuka**



**Vinaigre de pomme bio**



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)

# Les chelateurs

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Coriandre**



**Ail**



**Oignons**



**Foie**



**Noix du Brésil**

**Chlorelle**  
d'origine biologique



**Vitamine C**

**Tisane**  
chardon-marie



**Lactofermentés**

**Charbon de bois**



# Les aliments fermentés

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



**Kéfir**



**Yaourt**



**Choucroute**



**Cornichons**



**Kimchi**



**Tous légumes fermentés**



**Miso**



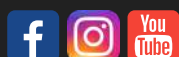
**Tempeh**



**Kombucha**



**Natto**



# NEWTRITION COACH

# ~~RÉGIME~~



UNE APPLICATION

2015



UNE COMMUNAUTÉ

2017



UNE ACADÉMIE

2019

L'idée de Newtrition Coach vient de Ludo Pollet, initialement gérant d'une salle de sport à Tournai en Belgique (New PhysiCenter).

Moniteur de boxe, ancien entraîneur de l'équipe belge de boxe française, formé aux brevets ADEPS de niveau 3, Ludo conseille depuis de nombreuses années ses coachés sur la nutrition. Il utilisait divers programmes disponibles sur le marché, mais aucun d'eux ne répondait à ses besoins de manière optimale. Il a alors décidé de créer sa propre application de gestion du poids par rééquilibrage alimentaire. À l'opposé des régimes, cette application vise à créer des menus équilibrés. Depuis lors, c'est une communauté de plus de 140 coachs en nutrition et une académie de formation qui ont vu le jour.



Newtrition Coach



[www.newtritioncoach.com](http://www.newtritioncoach.com)