

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



DESTRUCTION DES NUTRIMENTS

selon le degré de cuisson



Températures de destruction des nutriments

La cuisson des aliments ne présente pas que des avantages. Même si elle permet une meilleure absorption des nutriments ainsi que la digestion des fibres alimentaires par le tube digestif, elle détruit une grande partie des minéraux et des vitamines contenus dans les aliments. D'après le Dr SEIGNALET, une cuisson supérieure à 110°C éliminerait toutes les vitamines.

Voici les différentes températures auxquelles certains éléments sont détruits.

- 37 °C : Début de la destruction de la vitamine C.
- 50 °C : Destruction des enzymes et de leur capital enzymatique. La qualité des acides gras diminue.
- 60 °C : Destruction partielle de la vitamine C, hydrolyse des protéines.
- 100 °C : Oxydation et précipitation des sels minéraux et des oligo-éléments à non assimilables.
- 110 °C : Destruction complète des vitamines.
- 120 °C : Transformation des acides gras en goudrons cancérigènes.

**Pourquoi l'Omniscuiseur
préserve mieux les
nutriments
que les autres modes de cuisson**



Lorsque que les hommes de Cro-Magnon ont découvert le feu, ils l'ont très vite utilisé pour cuire leurs aliments et créer de nombreuses recettes : le début de notre gastronomie voit le jour ! Sans ça, pas de bœuf bourguignon ni de blanquette de veau le dimanche en famille...

De plus la cuisson des aliments a rendu comestible de nombreux aliments et a contribué à la diversification de notre alimentation.

Cependant la cuisson n'a pas que des avantages. Quel est son impact sur la qualité des aliments ? A partir de quelle température les vitamines sont-elles détruites ?

L'Omnicuseur et les vitamines : une préservation optimale

Les vitamines sont parmi les nutriments les plus fragiles. Beaucoup sont thermosensibles, c'est-à-dire qu'elles se dégradent rapidement sous l'effet de la chaleur, notamment au-delà de 60 à 70 °C.

L'Omnicuseur fonctionne à température modérée, sans pression, et sans contact direct avec l'eau bouillante. Cette cuisson douce permet de préserver :

- la vitamine C, très sensible à la chaleur et à l'oxydation
- les vitamines du groupe B (B1, B6, B9), essentielles au métabolisme énergétique
- une partie des vitamines liposolubles (A, D, E, K), souvent dégradées lors des cuissons à haute température

Contrairement à la cuisson à l'eau ou à la vapeur agressive, l'Omnicuseur limite le lessivage des vitamines hydrosolubles, qui finissent habituellement dans l'eau de cuisson.

👉 Résultat : des aliments plus riches en micronutriments, donc plus intéressants sur le plan nutritionnel.

Nutriment / Antioxydant	Bienfaits principaux	Omnicuseur (%)	Vapeur classique (%)	Four <130 / Ébullition (%)	Four >180 °C (%)
Vitamine C	Immunité, antioxydant, collagène	70-90	60-80	0	0
Vitamines B (B1, B6, B9)	Énergie, système nerveux, métabolisme	80-95	70-85	0	0-10
Vitamine A	Vision, peau, immunité	85-95	80-90	60-80	0-10
Vitamine E	Protection cellulaire, antioxydant	85-95	80-90	50-70	0-10
Vitamine D	Immunité, santé osseuse, hormones	90-95	85-95	70-90	50-70

Antioxydants : préserver les composés protecteurs

Les antioxydants (polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes) jouent un rôle clé dans la lutte contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire.

Or, ces composés sont : sensibles à la chaleur excessive, dégradés par l'oxydation,

altérés par les cuissons à haute température (poêle, four, grillades)

La cuisson douce de l'Omnicuseur permet de limiter l'oxydation, de préserver les polyphénols des fruits et légumes et d'éviter la formation de composés néfastes issus de la réaction de Maillard.

👉 Les aliments conservent ainsi une meilleure capacité antioxydante, bénéfique pour la prévention des maladies chroniques et des maladies liées à l'âge.

Minéraux et oligo-éléments : moins de pertes, meilleure assimilation

Les minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer...) ne sont pas détruits par la chaleur, mais ils sont très sensibles au lessivage dans l'eau.

Grâce à sa cuisson sans immersion et à faible apport en eau, l'Omnicuseur :

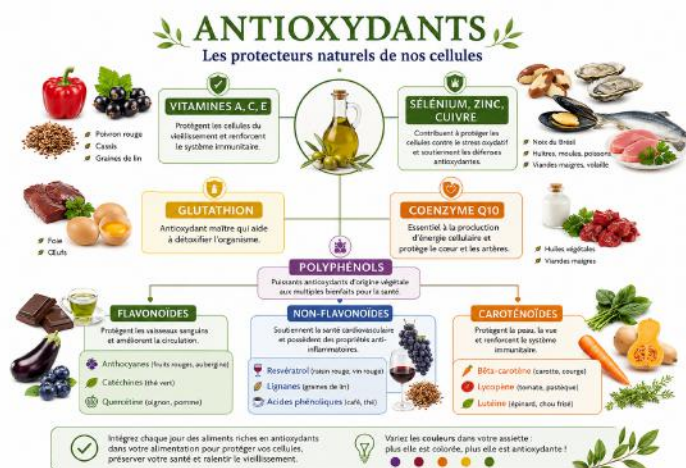
- limite les pertes de minéraux solubles
- conserve les oligo-éléments dans l'aliment
- évite leur dilution dans un jus de cuisson souvent jeté

Par ailleurs, la cuisson douce favorise une meilleure biodisponibilité des minéraux, en assouplissant les fibres végétales sans les dégrader, ce qui facilite leur assimilation par l'organisme.

À l'inverse, des espèces comme la sardine, le maquereau, le hareng, le saumon ou la truite offrent de généreux apports en oméga-3, tandis que des poissons maigres comme le cabillaud constituent une option sûre et très peu contaminée.

Diversifier les espèces et privilégier les poissons à faible teneur en polluants permet ainsi de profiter pleinement de leurs bénéfices nutritionnels, tout en limitant l'exposition au méthylmercure et aux contaminants persistants.

Minéraux	Bienfaits principaux	Omnicuseur (%)	Vapeur classique (%)	Four <130 / Ébullition (%)	Four >180 °C (%)
Potassium	Régulation pression sanguine, fonction cardiaque et nerveuse	90-95	85-90	80-90	60-70
Calcium	Santé des os et dents, coagulation sanguine	85-90	80-85	75-85	50-60
Magnésium	Fonction musculaire et nerveuse, métabolisme énergétique	85-90	80-85	75-85	55-65
Sélénium	Antioxydant, renforce le système immunitaire	90-95	85-90	85-90	60-70
Zinc	Immunité, cicatrisation, métabolisme des protéines	85-90	80-85	75-85	55-65
Fer	Transport de l'oxygène, prévention anémie	85-90	80-85	75-85	50-60



Différents antioxydants et leur cuisson à l'Omnisciseur

Antioxydants	Bienfaits principaux	Omnisciseur (%)	Vapeur classique (%)	Four <130 / Ébullition (%)	Four >180 °C (%)
Bêta-carotène	Précurseur de la vitamine A, bon pour la vision, la peau et le système immunitaire	90-95	85-90	80-85	50-60
Lutéine, lycopène	Protection des yeux (rétine, macula), antioxydants puissants	90-95	85-90	80-85	50-60
Coenzyme Q10	Production d'énergie cellulaire, antioxydant, soutien cardiovasculaire	85-90	80-85	75-80	40-50
Quercétine	Anti-inflammatoire, antioxydant, soutien cardiovasculaire	80-85	75-80	70-75	40-50
Anthocyanes	Protection cellulaire, anti-inflammatoire, santé cardiovasculaire	85-90	80-85	75-80	50-60
Catéchines	Antioxydant, protection cardiovasculaire, soutien métabolique	85-90	80-85	75-80	50-60
Sulforaphane	Antioxydant puissant, anti-inflammatoire, soutien détoxification hépatique, potentiel anticancéreux	80-90	50-70	60-70	20-30
Acide alpha-lipoïque	Antioxydant, soutien énergétique mitochondriale, anti-diabète, détoxifiant des métaux lourds	85-90	60-75	65-70	25-35

Pourquoi l'Omnisciseur préserve mieux les antioxydants

L'Omnisciseur fonctionne à basse température, avec une chaleur douce enveloppante et très peu d'oxygène autour des aliments.

Les aliments les plus riches en caroténoïdes pour 100 g d'aliment

CAROTÉNOÏDE	ALIMENTS LES PLUS RICHES (pour 100 g)				PRINCIPAUX BIENFAITS
BÊTA-CAROTÈNE 2 500 µg/j	 Patate douce 10 500 µg	 Carotte vapeur 8 900 µg	 Carotte crue 8 200 µg	 Épinard cuit 7 200 µg	Antioxydant puissant. Contribue à la santé de la peau, de la vision et du système immunitaire.
BÊTA-CAROTÈNE 2 500 µg/j	 Papaye 2 740 µg	 Mangue 1 810 µg	 Abricot 1 090 µg	 Melon cantaloup 830 µg	Transformé en vitamine A par l'organisme. Soutient la vision, la croissance et la peau.
LUTÉINE 12 mg/j	 Chou kale, frisé cru (13 mg)	 Piscolit (13 mg)	 Épinard (11 mg)	 Vert de blette (11 mg)	Protège la rétine et la macula. Aide à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge.
LYCOPÈNE 30 mg/j	 Tomates séchées 46 mg	 Concentré tomate 28 mg	 Sauce tomate 14 mg	 Tomate 4 mg	Antioxydant protecteur. Soutient le santé cardiovasculaire et pourrait réduire le risque de certains cancers.
ASTAXANTHINE	 Crevettes	 Saumon	 Crabe	 Langouste	Antioxydant très puissant. Aide à réduire l'inflammation, protège les cellules et soutient la santé de la peau et des yeux.

Les apports journaliers recommandés (AJR) peuvent varier selon l'âge, le sexe et l'état physiologique. Sources : ANSES, CJOUL, USDA.

Les caroténoïdes : astuces pour mieux les préserver à la cuisson

Les caroténoïdes (comme le bêta-carotène, la lutéine, le lycopène, etc.) sont des pigments présents dans les fruits et légumes colorés (carottes, tomates, poivrons rouges, épinards, etc.). Ils sont liposolubles, ce qui signifie que votre corps les absorbe mieux avec des graisses. Voici quelques conseils précis pour améliorer leur absorption :

1. Associer avec des graisses saines

Les caroténoïdes sont mieux absorbés lorsqu'ils sont consommés avec un peu de graisse.

👉 Exemples : un filet d'huile d'olive sur une salade de carottes, avocat avec des tomates, noix ou graines avec des légumes cuits.

2. Cuisson à basse température, mais pas trop longue :

Les caroténoïdes sont relativement stables à la chaleur, mais exposés trop longtemps ou à haute température, ils peuvent se dégrader partiellement.

Curieusement, une cuisson légère à modérée augmente souvent la biodisponibilité, car elle détruit les parois cellulaires et rend les caroténoïdes accessibles à l'intestin.

Mais si la cuisson est trop longue ou trop intense, la perte nette peut devenir significative.

Différences selon le type de caroténoïde

- Bêta-carotène (carottes, patates douces) : assez stable, perte modérée à cuisson longue.
- Lycopène (tomates, pastèque) : très stable à la chaleur, souvent mieux absorbé après cuisson.
- Lutéine et zéaxanthine (épinards, chou frisé) : sensibles à l'oxydation, cuisson prolongée peut réduire la quantité.

La cuisson peut augmenter la biodisponibilité de certains caroténoïdes en cassant les parois cellulaires des légumes.

👉 Exemples :

- Les tomates cuites ou en sauce → lycopène mieux absorbé.
- Les carottes légèrement cuites → bêta-carotène plus disponible.

3. Couper ou écraser les légumes

- Mixer, râper ou écraser augmente l'exposition des caroténoïdes à votre système digestif.
- Ex : purée de carottes ou smoothie vert avec épinards.

4. Combiner certains aliments pour l'effet synergique

- Certains caroténoïdes se transforment mieux en vitamine A selon votre statut en nutriments et l'équilibre alimentaire.
- Exemple : vitamine C (présente dans les poivrons, agrumes) peut aider à protéger les caroténoïdes de l'oxydation.

Huile d'Olive + Bons Alliés





Caroténoïdes

- Anticholestérol
- Beauté
- Immunité





Choline

- Foie
- Mémoire
- Bien-être





Vit : A, E, K,

- Cœur
- Beauté
- Anti-âge





Oméga-3 + polyphénols

- Inflammation
- Cerveau
- Artères

Les aliments les plus riches en Coenzyme Q10

(100 g)				
Hareng 2,7 mg	Bœuf 2,5 mg	Poulet 2,5 mg	Truite 1 mg	
Huile de colza 1,3 mg / 20 g	Chou-fleur 0,6 mg	Brocoli 0,7 mg	Sésame 0,7 mg / 30 g	Pistache 0,7 mg / 30 g

Bienfaits du Coenzyme Q10

- ✓ Retarde le vieillissement des cellules
- ✓ Réduit le cholestérol
- ✓ Soutient la régénération cellulaire
- ✓ Améliore la santé cardiovasculaire
- ✓ Contribue à la fermeté de la peau

La Coenzyme Q10 : énergie cellulaire

(CoQ10) est une molécule liposoluble naturellement présente dans nos cellules, essentielle à la production d'énergie au niveau des mitochondries et dotée de puissantes propriétés antioxydantes.

Elle joue un rôle clé dans la protection contre le stress oxydatif, le vieillissement cellulaire et le maintien de la santé cardiovasculaire.

La CoQ10 est sensible à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène, ce qui peut réduire sa quantité lors de cuissons longues ou agressives.

L'utilisation de l'Omnicuiseur Vitalité permet de préserver jusqu'à 90% de la CoQ10 contenue dans les aliments (viandes, poissons, certaines huiles).

Cette cuisson minimise l'oxydation et la dégradation thermique, ce qui rend les nutriments, dont la CoQ10, beaucoup plus disponibles pour l'organisme.

Les anthocyanes : molécules anti-âge

Les anthocyanes sont des pigments flavonoïdes responsables des couleurs rouge, violet et bleu dans les fruits et légumes (myrtilles, cassis, cerises, chou rouge, aubergine).

Leurs bienfaits sur la santé sont particulièrement documentés : protection cardiovasculaire, réduction de la pression artérielle, amélioration de la santé oculaire et cognitive...

- Elles sont très sensibles à la chaleur, au pH, à la lumière et à l'oxydation.
 - La cuisson à haute température ou prolongée peut provoquer la dégradation partielle ou totale des pigments et la perte d'activité antioxydante

La cuisson douce à l'Omnicuiseur préserve jusqu'à 80% des anthocyanes, à condition de ne pas dépasser 30 min de cuisson en général.

- Cuisson courte à basse température (idéalement 20–30 min selon l'aliment) → préserve la couleur et les propriétés antioxydantes

Les aliments les plus riches en quercétine

(100g)				
Câpres 17 mg/10 g	Livèche 17 mg/10 g	Oignon rouge 39 mg	Sarrasin 36 mg	Chou kale, Asperge 22 mg
Laitue rouge 7 mg	Haricots rouges 7 mg	Pomme 3 mg	Mûre, myrtille 3 mg	Chocolat noir 2,5 mg/10 g

Bienfaits de la quercétine

Apport journalier recommandé : 50 mg

- ✿ Réduit les symptômes des allergies
- ✿ Freine la réplication des virus
- ✿ Réduit le risque de l'ostéoporose et de la cataracte
- ✿ Abaisse la tension artérielle
- ✿ Régule le cholestérol

La quercétine : un anti-inflammatoire hors norme

La quercétine est un flavonoïde présent dans de nombreux fruits et légumes (oignons, pommes, poivrons, baies, brocolis) et possède des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et cardio-protectrices.

1. La quercétine est relativement stable à la chaleur douce, mais une cuisson prolongée ou très intense peut la dégrader, surtout si elle est exposée à l'air ou à l'eau bouillante pendant longtemps.

Sa dégradation thermique n'est pas totale : certaines études montrent que cuisson à la vapeur ou cuisson douce préserve jusqu'à 90% de la quercétine, contrairement à la friture ou à l'ébullition prolongée. La quercétine étant partiellement liposoluble, sa absorption est améliorée si elle est consommée avec un peu de graisse (huile d'olive, noix, avocat).

Les aliments les plus riches en anthocyanes

(100g)				
Cassis 500 mg	Myrtille sauvage 300 mg	Riz noir 200 mg	Mûre 170 mg	Aubergine 80 mg
Raisin noir 50 mg	Chou et oignon rouge 50 mg	Quinoa rouge 50 mg	Lentilles Béluga 50 mg	

Bienfaits des anthocyanes

(approuvés par la science)

- ♥ Réduction de la pression artérielle
- 👁 Améliorent l'acuité visuelle (nocturne)
- 🧠 Amélioration de la mémoire à court terme
- 🧘 Prévention du déclin cognitif
- 🩸 Amélioration de la sensibilité à l'insuline

sulforaphane

(portion)

			
Brocoli 50 mg/100 g	Chou kale 25 mg/100 g	Chou-fleur 20 mg/100 g	Chou blanc, vert 15 mg/100 g
			
Radis noir 20 mg/100 g	Navet 10 mg/100 g	Cresson 15 mg/100 g	Roquette 10 mg/100 g

Sulforaphane et ses bienfaits

Apport journalier recommandé : 50 mg

Aliments crus ou cuits rapidement

- ✓ Protection du foie
- ✓ Détoxification des métaux lourds et des polluants
- ✓ Anticancéreux
- ✓ Immunostimulant
- ✓ Anticholestérol
- ✓ Neuroprotecteur



Le sulforaphane est un composé soufré aux puissants effets antioxydants et protecteurs.

Le sulforaphane : antiradicalaire ultra fragile

- Le sulforaphane est un composé bioactif présent surtout dans les crucifères : brocoli, chou, chou-fleur, chou kale, radis.
- Ses principaux effets :
 - Puissant antioxydant et détoxifiant → stimule les enzymes de détoxification du foie.
 - Action anti-inflammatoire → protège les cellules et tissus.
 - Effets anticancéreux potentiels → activation de certaines voies de protection cellulaire.
 - Soutien cardiovasculaire et neuroprotecteur → améliore la santé globale.

2. Sensibilité à la cuisson

- Le sulforaphane se forme à partir de la glucoraphanine grâce à l'enzyme myrosinase, libérée lorsque les cellules végétales sont endommagées (coupées, mâchées, écrasées).
- Chaleur excessive ou cuisson longue :
 - Détruit la myrosinase, donc moins de sulforaphane est produit.
 - La glucoraphanine peut rester, mais la conversion est moins efficace.

3. Préservation avec l'Omnicuseur

- L'Omnicuseur cuit doucement à basse température et à la vapeur, ce qui :
 - Préserve partiellement la myrosinase et donc la production de sulforaphane.
 - Limite l'oxydation et la dégradation des vitamines et antioxydants.
- Astuces pour maximiser le sulforaphane :
 - Ciseler ou écraser légèrement les crucifères avant cuisson → libère la myrosinase.
 - Cuisson courte à basse température : 5–15 min selon la taille et le type de légume.
 - Ajouter un peu de graines de moutarde (optionnel) → contient de la myrosinase et augmente la formation de sulforaphane.
 - Éviter de trop cuire ou de mixer à très haute température après cuisson.



L'acide alpha-lipoïque (AAL)

- L'acide alpha-lipoïque est un antioxydant puissant présent dans certains légumes (épinards, brocolis, tomates, pommes de terre) et produit aussi en petites quantités par l'organisme.

Ses effets principaux :

- Neutralisation des radicaux libres → protège les cellules contre le stress oxydatif.
- Soutien énergétique → rôle clé dans le métabolisme des glucides et la production d'énergie mitochondriale.
- Soutien cardiovasculaire et nerveux → aide à réguler la glycémie et protège les nerfs.
- Compatibilité avec d'autres antioxydants → régénère la vitamine C, E et le glutathion.

2. Sensibilité à la cuisson

- L'ALA est thermosensible et soluble dans l'eau, donc :
 - Les cuissons longues à haute température ou à l'eau bouillante peuvent dégrader partiellement l'acide alpha-lipoïque.
 - La cuisson douce limite cette dégradation.

3. Préservation avec l'Omnicuseur

- L'Omnicuseur Vitalité utilise une chaleur douce et homogène, avec vapeur, ce qui :
 - Minimise la dégradation thermique de l'ALA.
 - Préserve la structure cellulaire des légumes et donc leur contenu en antioxydants.
 - Permet de conserver simultanément d'autres nutriments sensibles, comme vitamines C et polyphénols, qui peuvent agir en synergie avec l'ALA.

4. Astuces pratiques

- Cuisson courte à basse température : 10–20 min selon le légume.
- Limiter le contact direct avec l'eau → préférer cuisson vapeur ou cuisson dans le récipient fermé de l'Omnicuseur.
- Couper ou hacher les légumes juste avant cuisson → conserve les enzymes et antioxydants.

Les aliments les plus riches en acide alpha-lipoïque

			
Viandes rouges	Abats	Jaune d'œuf	Chou de Bruxelles
			
Épinards, vert de blette	Brocoli	Petits pois	Tomate

Bienfaits de l'acide alpha-lipoïque

Apport journalier recommandé : 200 mg

- ✓ Antioxydant universel
- ✓ Piège les métaux lourds
- ✓ Augmente la synthèse des vitamines E et C
- ✓ Lutte contre le surpoids
- ✓ Réduit la glycémie

TOP 10 des aliments les plus riches en Oméga-3



Les oméga-3 : sensibles à la chaleur et à l'oxydation

Les oméga-3 (EPA et DHA pour les marins, ALA pour les végétaux comme les graines de lin ou de chia) sont des acides gras polyinsaturés très sensibles à la chaleur, à l'oxygène et à la lumière, ce qui les rend particulièrement vulnérables à l'oxydation.

Une cuisson trop forte ou prolongée peut non seulement dégrader leur structure chimique, mais aussi produire des radicaux libres, réduisant leurs bénéfices santé. La cuisson à l'Omnicuiseur, grâce à sa chaleur douce, homogène et enveloppante, limite fortement l'exposition à de hautes températures et à l'air, ce qui préserve les oméga-3 dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines) et les huiles végétales si elles sont incorporées après cuisson.

Estimation de préservation des oméga-3

- Omnicuiseur (cuisson vapeur basse température, <100°C) : conserve environ 90 % à 95 % des oméga-3 présents dans le poisson ou les aliments riches en acides gras polyinsaturés.
- Cuisson vapeur classique (~100°C) : conserve environ 80 % à 90 % des oméga-3.
- Four traditionnel / cuisson sèche à température modérée (~150-180°C) : conserve environ 50 % à 70 % des oméga-3, avec des pertes plus fortes si la température est plus élevée ou le temps long.

♦ Pourquoi ces différences ?

- Les oméga-3 (EPA, DHA, et ALA) sont très sensibles à l'oxydation thermique. Plus la température est élevée et plus longtemps la cuisson dure, plus ils se dégradent. À partir d'environ 120°C, l'oxydation s'accélère fortement, et au-delà de ~150°C, les pertes deviennent importantes.
- L'Omnicuiseur, en maintenant une chaleur douce, vapeur enveloppante et moins d'oxygène libre autour des aliments, réduit l'oxydation et donc les pertes.

Les aliments les plus riches en FIBRES



LES BIENFAITS DES FIBRES



Fibres alimentaires : un soutien au microbiote intestinal

1. Nature des fibres alimentaires

- Les fibres sont des glucides non digestibles provenant surtout des fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes.
- Elles se divisent en deux grandes catégories :
 - Fibres solubles : forment un gel dans l'intestin, aident à réguler la glycémie et le cholestérol (ex. pectine des pommes, fibres d'avoine).
 - Fibres insolubles : améliorent le transit intestinal et la satiété (ex. cellulose des carottes, blé complet, chou).

2. Impact de la cuisson sur les fibres

- Cuissons longues et intenses (bouillir, frire, cuire à haute température) peuvent transformer légèrement les fibres solubles, mais souvent sans perte majeure et leur capacité à retenir l'eau peuvent changer.

3. Effets de la cuisson à l'Omnicuiseur sur les fibres

- Fibres insolubles : restent largement intactes, mais deviennent plus tendres, donc plus digestes.
- Fibres solubles : préservées, la cuisson douce permet de garder leur capacité à former un gel, ce qui aide la satiété et le transit.

4. Points pratiques

- Pour maximiser l'effet santé : cuire juste le temps nécessaire, ne pas mixer ou réduire en purée trop longtemps si on veut garder la structure fibreuse.

Fibres utiles et leurs bienfaits



Omnicuiseur : protéines et acides aminés

L'Omnicuiseur utilise une cuisson douce, à basse température (généralement < 95 °C), sans contact direct avec des flammes ou des surfaces surchauffées.

Ses avantages scientifiques :

- ✓ Préserve la structure des protéines
- ✓ Limite la destruction des acides aminés sensibles
- ✓ Évite ou réduit fortement la réaction de Maillard
- ✓ Améliore la digestibilité et la biodisponibilité des protéines
- 👉 Résultat : des protéines mieux assimilées, plus efficaces pour les os et les muscles.

% estimé de protéines et acides aminés préservés

Type de cuisson	Protéines assimilables	Acides aminés
Cuisson haute température (four, grill, poêle)	70–80%	60–70%
Cuisson vapeur longue	80–85%	75–80%
Omnicuiseur	90–95%	85–95%

LES PROTÉINES MAIGRES

Protéines (g) / lipides (g) pour 100 g

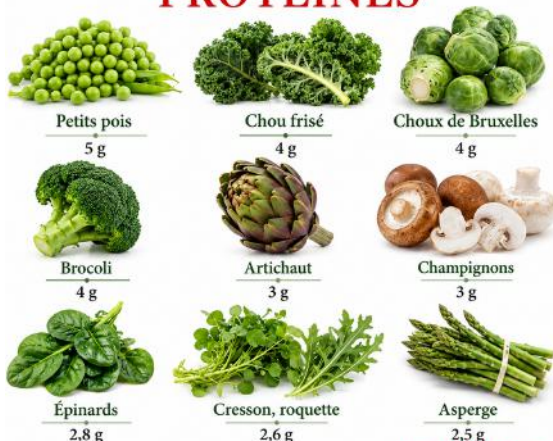


Les protéines maigres sont essentielles pour la construction musculaire, la satiété et le bon fonctionnement de l'organisme.

Conseil : Privilégiez une cuisson saine : vapeur, grill, four, poêle antiadhésive.

Les protéines des légumes sont généralement moins sensibles que celles de la viande, mais une cuisson prolongée à haute température peut légèrement réduire leur digestibilité et certaines acides aminés sensibles. Avec l'Omnicuiseur, la cuisson douce à la vapeur préserve la structure des protéines, améliore leur digestibilité et conserve la biodisponibilité des acides aminés essentiels, tout en limitant la perte de nutriments associés comme les vitamines et polyphénols.

Légumes les plus riches en PROTÉINES



Pour 100 g d'aliment

Acides aminés : rôle principal, sensibilité à la chaleur et préservation avec l'Omnicuiseur

Les acides aminés sont les briques constitutives des protéines.

Certains sont thermosensibles : la chaleur excessive ou prolongée peut provoquer :

- Dénaturation des protéines (modification de la structure) → souvent réversible pour la digestion
- Perte partielle d'acides aminés sensibles comme la lysine ou la cystéine, surtout à haute température ou en milieu alcalin

La cuisson classique à haute température (friture, rôtissage prolongé) peut donc réduire légèrement la valeur biologique des protéines.

Effet de la cuisson à l'Omnicuiseur sur les acides aminés :

- Préservation maximale : les températures modérées évitent la dégradation des acides aminés sensibles.
- Dénaturation douce des protéines : rend les protéines plus digestes, donc les acides aminés deviennent plus disponibles pour l'organisme.
- Moins de réaction de Maillard (brunissement) que dans les cuissons intenses → moins de lysine perdue.

Résultat :

Les viandes, poissons, œufs et légumineuses cuits à l'Omnicuiseur :

- Conservent presque 100 % des acides aminés essentiels.
- La digestibilité des protéines est améliorée grâce à la cuisson douce.
- Pour maximiser la valeur nutritionnelle, éviter cuisson prolongée inutile.

Acide aminé	Rôle principal (général)	Sensibilité à la chaleur	Préservation avec l'Omnicuiseur
Lysine	Synthèse protéique, immunité, croissance	Très sensible > 120 °C	85–95
Proline	Structure des protéines, collagène	Sensible à cuisson prolongée	90–95
Glycine	Synthèse protéique, neurotransmission	Relativement stable	95–100
Méthionine	Donneur de méthyle, détoxification	Sensible à oxydation thermique	85–90
Cystéine	Antioxydant (glutathion), structure protéique	Très sensible à la chaleur	80–90
Tryptophane	Précurseur sérotonine et mélatonine	Dégradé > 100–120 °C	85–95
Leucine	Synthèse musculaire, métabolisme	Sensible à chaleur élevée prolongée	90–95
Isoleucine	Production d'énergie, régulation glycémique	Sensibilité modérée	90–95
Valine	Réparation tissulaire, énergie musculaire	Sensibilité modérée	90–95
Arginine	Précurseur oxyde nitrique, immunité	Sensible à chaleur prolongée	85–90
Histidine	Précurseur histamine, croissance	Sensible à la chaleur	85–90
Phénylalanine	Précurseur dopamine et noradrénaline	Sensibilité modérée	90–95
Tyrosine	Synthèse hormones thyroïdiennes, neurotransmetteurs	Sensible à oxydation thermique	85–90
Thréonine	Synthèse protéique, intégrité intestinale	Sensible à cuisson prolongée	85–90
Sérine	Fonction cellulaire, système nerveux	Relativement stable	95–100
Alanine	Métabolisme énergétique, glucose	Relativement stable	95–100
Glutamine	Santé intestinale, immunité	Sensible à chaleur prolongée	85–90
Acide glutamique	Neurotransmission, métabolisme cellulaire	Relativement stable	95–100
Asparagine	Métabolisme cellulaire, système nerveux	Sensibilité modérée	90–95

La cuisson à l'Omnicuiseur : la santé gourmande

Maladies que la cuisson douce peut aider à prévenir ou atténuer

Hypertension (pression artérielle élevée)

Effet observé : peut aider à réguler la tension artérielle.

Pourquoi :

- La cuisson douce préserve le potassium, présent dans les légumes, qui aide à équilibrer le sodium et donc à abaisser la pression artérielle.
- Les légumes et légumineuses conservent mieux leurs antioxydants (polyphénols), qui protègent les vaisseaux et améliorent l'élasticité artérielle.
- Les cuissons à haute température peuvent dégrader ces nutriments et favoriser l'inflammation, ce qui accentue l'hypertension.

Diabète et résistance à l'insuline

Effet observé : meilleure gestion de la glycémie.

Pourquoi :

- La cuisson douce réduit la glycation des sucres (réaction de Maillard), ce qui limite la formation de produits de glycation avancée (AGEs) impliqués dans la résistance à l'insuline.
- Les fibres des légumes restent intactes, ralentissant l'absorption des sucres.

Cancer (prévention)

Effet observé : réduction de l'exposition aux composés cancérigènes.

Pourquoi :

- Les cuissons à très haute température (grillades, fritures) produisent des amines hétérocycliques et acrylamides, liés au cancer.
- L'Omnicuiseur évite ces températures élevées, préservant aussi les polyphénols et caroténoïdes, qui ont un effet anticancéreux.

Cholestérol (hypercholestérolémie).

Effet observé : peut améliorer le profil lipidique sanguin.

Pourquoi :

- La cuisson douce conserve les fibres solubles des légumes, fruits et légumineuses, qui contribuent à réduire le LDL ("mauvais cholestérol").
- Les acides gras polyinsaturés des poissons et certaines huiles sont moins oxydés, ce qui protège le cholestérol HDL et réduit le LDL oxydé.
- Limite la formation de composés oxydés dans les viandes et huiles, qui peuvent augmenter le cholestérol LDL et le risque cardiovasculaire.

Le guide pratique de cuisson à l'Omnicuiseur indispensable pour maîtriser la cuisson parfaite

Dans mon livre "L'Omnicuiseur au quotidien" je donne tous les astuces et les conseils des chefs pour réussir toutes vos recettes.



Maladies inflammatoires (arthrite, troubles digestifs)

Effet observé : réduction de l'inflammation.

Pourquoi :

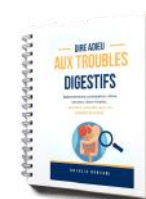
- Les aliments cuits doucement conservent les enzymes digestives et les micronutriments anti-inflammatoires (vitamines, minéraux, polyphénols).
- Moins de produits oxydés et toxiques dans les aliments signifie moins de stimulation du système immunitaire vers l'inflammation.

Troubles digestifs et microbiote

Effet observé : meilleure digestion et flore intestinale préservée.

Pourquoi :

- Les fibres et prébiotiques (inuline, pectine) restent plus intacts. Les légumes et légumineuses cuits doucement sont plus digestibles tout en conservant leurs nutriments, ce qui favorise un microbiote sain.



Ostéoporose (fragilité osseuse).

Effet observé : peut contribuer à la prévention de la perte osseuse.

Pourquoi :

- La cuisson douce préserve le calcium, le magnésium et le phosphore contenus dans les légumes, légumineuses et produits laitiers.
- Les vitamines D et K (dans certains aliments comme les légumes verts) sont mieux préservées ou moins oxydées, favorisant la fixation du calcium dans les os et limite l'inflammation et le stress oxydatif, qui peuvent accélérer la déminéralisation osseuse.



3 livres de référence de cuisson à l'Omnicuiseur

"Pack Omnicuiseur"



Surpoids et obésité

Effet observé : favorise la gestion du poids et la satiété.

Pourquoi :

- La cuisson douce préserve les fibres des légumes, légumineuses et fruits → augmente la satiété et régule l'appétit.
- Les nutriments et antioxydants sont mieux conservés, ce qui réduit l'inflammation chronique souvent liée à l'obésité.
- La cuisson sans huile excessive limite les calories cachées, contrairement à la friture ou certaines cuissons rapides.
- La préservation des protéines et acides gras essentiels (oméga-3) aide à maintenir la masse musculaire, essentielle pour le métabolisme.

CUISINE ANTI-ÂGE

Bibliographie de natalia roncari



L'Omniscieur au quotidien

Maîtrisez l'Omniscieur comme un chef... sans tâtonner pendant des années !

Après 5 ans de pratique quotidienne avec l'Omniscieur Vitalité, des milliers de recettes testées, des centaines d'astuces recueillies et adaptées, j'ai rassemblé dans ce livre

100 % pratique tout ce qu'il m'a manqué à mes débuts

🔴 200 pages d'astuces, de tableaux et de conseils concrets, issus de mon expérience et de centaines de publications du site officiel de l'Omniscieur,

Omniscieur : LA cuisine qui fait du bien

300 recettes vitalité inédites (2025) pour prendre soin de votre santé sans sacrifier le plaisir.

🌟 Objectifs :

- Sublimer les saveurs
- Préserver les bienfaits des aliments
- Exploiter leur potentiel nutritionnel grâce à la cuisson douce

🌿 Au menu : aliments riches, synergies santé, cuisson combinée rapide et économique, cuisine simple et préventive pour la vraie vie.

100 desserts gourmands qui nous font du bien

Recettes inédites 2025 à l'Omniscieur & Thermomix pour transformer la gourmandise en alliée santé 🌿

🌟 Au programme :

- Moins de sucre raffiné, IG maîtrisé, Farines complètes, sans gluten ou alternatives,
- Matières grasses de qualité, souvent réduites, Fibres, protéines et micronutriments intégrés

💡 Résultat : desserts gourmands, rassasiants, digests et bons pour la glycémie... sans sacrifier le plaisir !

Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette.

🔥 300+ recettes 100 % Omniscieur

Des plats gourmands, inventifs et anti-âge pour le cerveau, le cœur, les articulations... et la silhouette !

🍽️ Au menu :

- 🥗 30 entrées végétales anti-âge, 🍲 30 soupes et veloutés digests
- 🥧 50 terrines, quiches et gratins, 🍖 100+ plats de viande et volaille avec garnitures intelligentes
- ⌚ 30 cuissons combinées pour gagner du temps et de l'énergie, 🌾 30 recettes à base de céréales, légumineuses et pâtes
- 🍰 60+ desserts sains, gourmands et IG modéré

🎁 Bonus : conseils nutrition, aliments stars anti-âge, compléments utiles et repères pour une alimentation vitalité quotidienne.

Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omniscieur : 200 recettes IG bas et healthy, du petit déjeuner aux encas, en passant par les desserts et les confitures...

Cuisine au fil du temps 4 saisons : une année de recettes de saison, gourmandes et préventives, pour passer d'une saison à l'autre sans tracas...

Mon programme minceur à l'Omniscieur, 50 + : 4 semaines clés en main, pour se dégonfler, affiner la silhouette, et tonifier le corps et gagner en énergie. Spécialement conçu pour les personnes en pré- ou post-ménopause.

« Une assiette pour la tête » : mémoire, concentration, humeur...le bonheur est dans l'assiette👉

« Bye-Bye, cholestérol » : j'ai réussi à baisser mon LDL cholestérol de 30 % en 3 mois, avec ce programme gourmand et efficace