

Premier exercice - 10pts

- 1 - 1.1. le quinoa peut être considéré comme source complète
(1/2) de protéines parce qu'il renferme de qités élevées de
2 acides aminés lysine et isoleucine.
1.2. La valeur nutritionnelle du quinoa est conservée
(1/2) durant la cuisson et celle-ci n'affecte pas de manière
significative sa qualité en acides gras.
1.3. Il est recommandé pr une personne souffrant d'une
maladie cardiaque de consommer le quinoa plutôt
(1/2) que le blé car le quinoa est plus riche en matières
grasses et peut fournir des qités importants de graisses
bénéfiques pr le cœur cō les graisses monoinsaturées
(acide Oléique)
2. 2.1. Le glucide présent ds le quinoa est la cellulose (1/2)
2.2. c - polysaccharide (1/2)
2.3. - facilite le transit intestinal (3/4)
- Empêche la constipation.
- réduit le risque du cancer du côlon
2.4 (1/4) la Cellulose est non hydrolysable puisque le corp
humain ne renferme pas l'enzyme spécifique
(1/2) de la décomposition (Cellulase) qui n'existe que
chez les ruminants.
- 3 - a) le catabolisme (avec libératō d'énergie) (1/2)
b) l'insuline est une protéine -- (1/2)
c) les phospholipides st ds les lipides complexes --- (1/2)
d) l'antioxydant --- (1/2)
4. 1. Le magnésium et le phosphore st des macroéléts
(1/2) puisque l'apport journalier recommandé est > 100mg
le fer et le zinc st des oligoéléments puisque l'apport
(1/2) journalier est < 20mg.
4.2 (1/2) Vitamine B. hydrosoluble / soluble ds l'eau
(1/2) Vitamine E liposoluble / " ds les lipides
4.3 - (1/2) Ds les lipides les vitamines qui doivent ex