**LE PD-CAAS :**

**ASSOCIATIONS DE SOURCES DE PROTEINES VEGETALES**

La qualité d’une protéine dépend de la digestibilité et de la présence d’acides aminés essentiels. Afin d’évaluer au mieux la qualité nutritionnelle des protéines, les chercheurs ont proposé un index qui tient compte à la fois de la composition en acides aminés indispensables et de la digestibilité des protéines : il s’agit de l’index PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) ou index chimique corrigé de la digestibilité.

Cet index s’obtient en multipliant l’index chimique par la digestibilité réelle de la protéine. Le PDCAAS est plafonné à 1.

**Index PDCAAS = (Index chimique) x (Digestibilité)**

Pour une alimentation équilibrée et variée le PDCAAS s’élèverait à 84 pour cent.

**ASSOCIATIONS DE FECULENTS ET PRODUITS LAITIERS :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Associations de groupes d’aliments** | Source glucidique principale (PD-CAAS) | Source protidique principale (PD-CAAS) | PD-CAAS corrigé | Exemples de recettes |
| **Céréales + produits laitiers** | Tubercules « pomme de terre, patate douce, topinambour,… » | Fromage | 0,9 | Gratin de patate douce-chataignes |
| Céréales | Fromage | 0,92 | Gratin de pates |

**SUBSTITUTS ISSUS DE L’AGRO-ALIMENTAIRE :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Associations de groupes d’aliments** | Exemples de recettes |
| **Palets industriels + légumes** | Palets céréales et lentille curry  Palets céréales emmental |
| **Substitut de viande + féculent + légumes** | Fricassée de champignons au seitan et au riz  Sauté de tofu aux brocolis |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Associations de groupes d’aliments** | **Zones géographiques** | Graine L-M+ (PD-CAAS) | Graine L+M- (PD-CAAS) | PD-CAAS corrigé | Exemples de recettes |
| **Céréales + légumineuses** | **Méditerranée** | Froment (0,42) | Pois chiche, etc (0,78) | 1 | Couscous végétarien |
| **Mésopotamie** | Engrain « petit épeautre » (0,59) | Pois (0,78) | 1 | Risotto d’engrain aux petits pois |
| **Inde** | Riz (0,5) | Lentille (0,7 | 1 | Colombo de riz au lentilles |
| **Andes** | Mais (0,59) | Haricot, Amarante (0,7) | 1 | Salade à la mexicaine |
| Quinoa (0,72) | Fève, Haricot (0,7) | 1 | Salade Inca |
| **Louisiane** | Riz (0,5) | Haricot rouge (0,7) | 1 | Riz cajun aux haricots rouges |
| **Europe du Nord** | Avoine (0,59) | Pois (0,7) | 1 | Galettes d’avoine aux petits pois |
| **Afrique** | Millet, Sorgho (0,59) | Haricot (0,7) | 1 | Millet aux fèves et haricot plats |
| **Extrême orient** | Riz (0,5) | Soja, Mungo (0,91) | 1 | Riz frit au Mungo |

**ASSOCIATIONS VEGETALES COMPTE TENU DES ACIDES AMINES LIMITANTS :**

En l’absence de données scientifiques abouties, l’usage est d’associer dans un même repas, 1/3 de légumes secs et 2/3 de céréales.