

## Liste des acides aminés biologiques et fonction principale

9 sont dits essentiels et doivent être apportés par l'alimentation :

- Histidine : synthèse hémoglobine
- Isoleucine : énergie pour les muscles
- Leucine : synthèse musculaire
- Lysine : système immunitaire
- Méthionine : rôle majeur dans la synthèse des protéines
- Phénylalanine : précurseur de la tyrosine
- Thréonine : synthèse du collagène
- Tryptophane : précurseur de la sérotonine
- Valine : neuroprotecteur

Les non essentiels (que le corps peut fabriquer) sont :

- Alanine : glucoformateur
- Acide aspartique ou aspartate : détox, mémoire, fertilité masculine
- Acide glutamique ou glutamate : neurotransmetteur
- Arginine : détox hépatique et régulateur immunitaire
- Asparagine : système nerveux
- Cystéine : synthèse du glutathion (concentration de 3 peptides), antioxydant majeur
- Glutamine : immunité et renouvellement cellulaire, antioxydant
- Glycine : neurotransmetteur, sommeil, énergie musculaire
- Proline : synthèse du collagène
- Sélénocystéine : synthèse enzymatique
- Sérine : transmission du signal neuronal
- Tyrosine : précurseur des hormones dopamine, adrénaline, noradrénaline