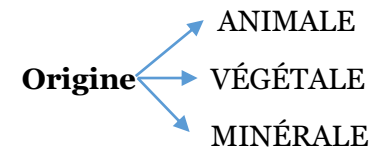


ALIMENTS



BATISSEURS

ENERGÉTIQUES

FONCTIONNELS

NUTRIMENTS :

Protéines

Lipides

Glucides

Vitamines et sels minéraux

1^{er} groupe

2^{eme} groupe

3^{eme} groupe

4^{eme} groupe

5^{eme} groupe

PVO

Produits Laitiers

Matière grasse

Féculents

Fruits et légumes

Poisson, viande, œuf, crustacées
mollusques, légumineuses

lait, fromages, yaourt

huile, beurre, saindoux

pâtes, riz, pain, biscottes,
pommes de terre

+ Fibres,
+ minéraux,
+ vitamines B, C, bêta-carotène
+ glucides

- Protéines à valeur biologique haute et moyenne
- + minéraux
- + vitamines A, B

- haute valeur biologique
- + minéraux (calcium)
- + vitamines A, B

graisse et vitamines liposolubles

- + protéines à faible valeur biol.
- + vitamines B
- + fibres

Pour un régime équilibré :

- Au moins 1 aliment de chaque groupe-famille (pour mieux les distinguer il y a le code international des couleurs)
- Rapport en pourcentage parmi les différents nutriments :
 - 10-15% de protéines
 - 25-30% de lipides
 - 55-65% de glucides
 - toutes les vitamines et tous les minéraux + EAU
- Respecter les quantités et la fréquence conseillées dans la pyramide alimentaire