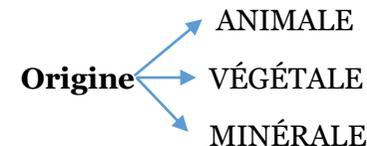


# ALIMENTS



## BATISSEURS

## ENERGÉTIQUES

## FONCTIONNELS

NUTRIMENTS :

Protéines

Lipides

Glucides

Vitamines et sels minéraux

1<sup>er</sup> groupe

2<sup>eme</sup> groupe

3<sup>eme</sup> groupe

4<sup>eme</sup> groupe

5<sup>eme</sup> 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