

 **Equilibre alimentaire**

Nutriments énergétiques

- Protéines
- Lipides
- Glucides
- Alcool

Nutriments non énergétiques

- Eau
- Fibres
- Vitamines
- Sels minéraux
- Substances protectrices non vitaminiques (tanins, ...)

Pyramide alimentaire

- Indique dans quelles proportions chaque groupe d'aliments doit être consommé
- Base + / Sommet - consommé

Boisson (eau)

- 1.5 à 2l
- Le reste par l'alimentation

Légumes et fruits

- 5 portions / jour
 - 3 cuits
 - 2 crus

Farineux et céréales

- 3 portions/jour minimum
 - Céréales complètes
 - fibres
 - Magnésium
 - Glucides complexes et protéines végétales

Viande/poisson/oeuf/prot.veg.

- 1 à 2 portions/jour
 - Fer, vit B1 et B2
 - Fer: oxygénation organisme
 - Prot. animales et végétales
 - Acides aminés essentiels

Lait et produits laitiers

- 2 à 3 portions/jour
 - Calcium
 - Protéines
 - Vit. B1, B2, A et D

Matières grasses et fruits oléagineux

- 40 à 50 g de graisses visibles/jour (huiles et oléagineux (AGMI et AGPI))
 - Fruits oléagineux
 - Acides gras insaturés
 - Riches en AGE
 - Origine animale
 - Acides gras saturés
 - Beurre, crème = Vit A
 - Origine végétale
 - Acides gras insaturés
 - Acides gras essentiels
 - Vit. E

Produits sucrés et grignotages salés

- Saccharose
- Pas indispensable
- Calories vides
- Plaisir