

Alimentation adulte et apports conseillés

Equilibre

- Protides: 11 à 15%
- Lipides: 35 à 40%
- Glucides: 50 à 55%

Protides

- 0.8 à 1.2g par kg de poids
- 30 à 40 % de l'AET

Lipides

- 35 à 40% de l'AET

Glucides

- 50 à 55% de l'AET
- 10% maxi par saccharose

Prévention

- Sport
- Alimentation
- Tabac
- Alcool

Besoin (ANC)

Déf: Quantité suffisante de nutriments pour assurer la couverture de l'ensemble des besoins physiologiques

Sexe, âge, état physio, activité physique, caract. spécifiques à chaque individu

Apports énergétiques

Composés des dépenses liées à :

- Métabolisme base
- Activité physique
- Thermogenèse (digestion, absorption, stockage) - 10%
- Thermorégulation - temp. corporelle

équilibre entre apports et dépenses = stabilité du poids

IMC ou BMI

$P(\text{kg}) / (T(\text{m}) * T(\text{m}))$

18.5 à 24.9 = poids normal

Repas

- PDJ: 20 à 25%
- Repas midi: 30 à 35%
- Repas du soir: 30 à 35%
- Collations: 10%

En chiffre

- Homme: 2700 Kcal
- Femme: 2200 Kcal

Besoin énergétique journalier adulte

- Activité faible: 30 à 35 Kcal/kg
- Activité moyenne: 35 à 45 Kcal/kg
- Activité forte: 40 à 50 Kcal/kg