

RÉPARTITION NUTRITIONNELLE

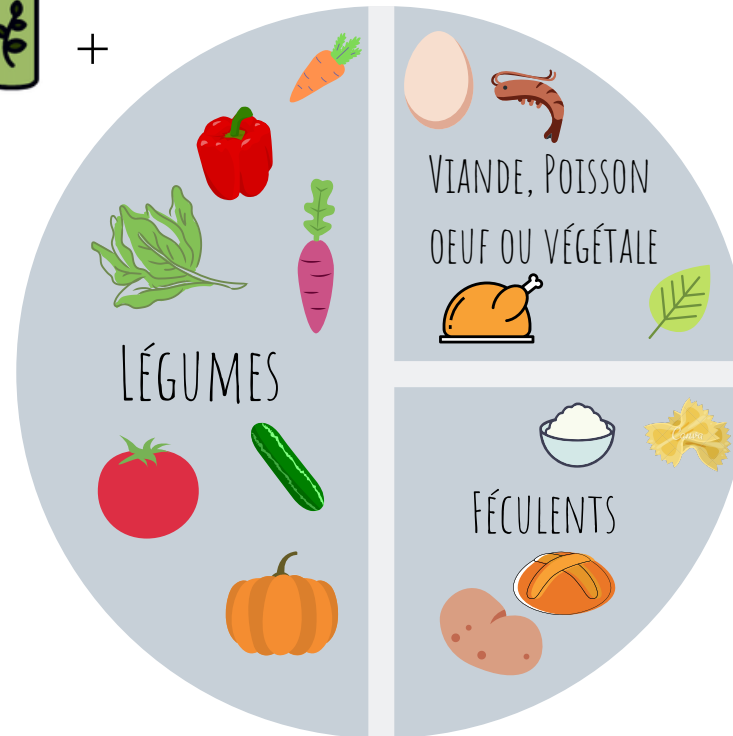
Il n'y a pas de quantité pré-établie, chaque personne aura un métabolisme énergétique différent et une dépense énergétique variable d'un jour à l'autre. Voici un document de référence pour couvrir les besoins en nutriments, vitamines et minéraux d'un adulte en bonne santé.

MATIÈRE GRASSE :

- **1 cuil. à soupe/ pers/ repas** (huile d'olive, de lin, de colza ou de noix en assaisonnement, de Tournesol et autres huiles de cuissons)
- Riche en vitamines bonne pour **l'élasticité de la peau**




+



A QUOI SERVENT LES LÉGUMES ?

À chaque repas

- **Source de fibres** : responsables de la régulation du transit intestinal, elles "gonflent" au contact des sucs gastriques, elles sont donc **satiétogènes** !
- **Hydratation de l'organisme** : les fruits et légumes sont riches en eau
- **Source de vitamines & minéraux** essentiels au bon fonctionnement du corps
-  Peu énergétique

VIANDE, POISSON, OEUF OU LÉGUMINEUSES

1 à 2 portions/ jours

- Source de protéines : responsable de la **construction et du maintien de la masse musculaire**

LES FÉCULENTS

Quantité selon votre besoin en énergie

- Source de glucides complexes = carburant = **énergie du corps**
- Le cerveau et les muscles sont les plus gros consommateurs d'énergie

LAITAGE



+

FRUIT

