

Qu'est-ce que c'est ?

Protéines
Lipides
Glucides
Éthanol (alcool)

L'énergie est indispensable à la vie et est fournie par **des nutriments énergétiques** qui composent notre alimentation.

Les conseils #MDMD

Faire la différence entre un aliment à **forte densité énergétique** et un aliment à **faible densité énergétique** : on la mesure en divisant les calories par le poids (Calories par gramme d'aliment).

Préférez donc les aliments à faible densité énergétique, plus rassasiants et satisfaisants.
En résumé, **mieux vaut manger un fruit qu'une barre chocolatée !**

À quoi servent-ils ?



Env. 60%

à couvrir les besoins de notre **métabolisme basal** (dépenses de base du corps) : **respiration, circulation sanguine, etc.**



20 à 25%

à couvrir les **besoins de nos activités** (courantes et sportives) : en fonction de leur **durée** et de leur **intensité**



10%

à réguler la **température corporelle**



10 à 8%

à **digérer**

Où les trouver ?



Féculents



Légumes et fruits



Produits laitiers



Viandes, poissons, oeufs



Matières grasses



Produits sucrés



Alcools

RÉPARTITION JOURNALIÈRE DES BESOINS EN ÉNERGIE

15 à 20 % de protéines
1 g de protéines = 4 kcal

35 à 40 % de lipides
1 g de lipides = 9 kcal

40 à 55 % de glucides
1 g de glucides = 4 kcal

Les apports complémentaires mais qui ne sont pas indispensables
Alcool : 1 g d'éthanol (alcool) = 7 kcal

BON A SAVOIR : ÉNERGIE MOYENNE NÉCESSAIRE POUR 1 JOURNÉE



2100 kcal / j



2600 kcal / j