

MANGEZ EN

Vos aliments
Votre ressource en énergie au quotidien

PROMOPOLE
22 novembre 2016

Marguerite CHERON

Les aliments sont votre seule **ressource** en énergie

Jour / Nuit

leur nutritive

+

Glucides

Fruits
légumes céréales
Légumineuses
Pomme de terre
lait

4kcal/g

Lipides

Huiles végétales,
graines
charcuteries
poissons
beurre fromages

9kcal/g

Protéines

Viandes, poissons,
œuf, lait, céréales,
légumineuses,
graines

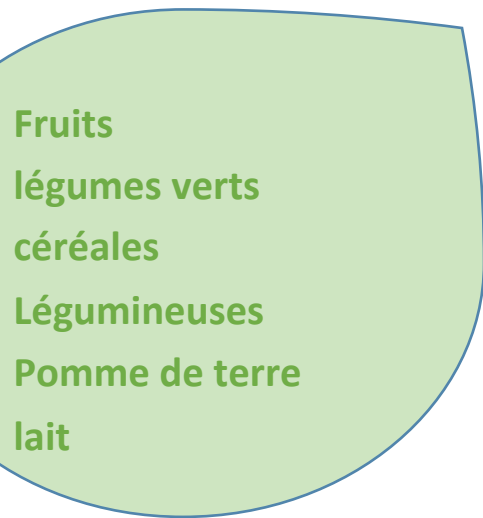
4kcal/g

leur calorique

Les aliments: les sucres

55 à 65% de nos besoins énergétiques quotidiens

QUELS GLUCIDES ?



ENERGIE

Du cerveau et des muscles

Vit B6 VitB1 dans les céréales complètes et les légumineuses

VitB9 dans les légumes verts

pour la synthèse des neuromédiateurs

Sucres à absorption rapide + sucres à absorption retardée = glycémie constante

4kcal/g

Les aliments : les graisses

35% de nos besoins énergétiques quotidiens

QUELS LIPIDES ?

Huiles végétales
graines

Poissons gras

Beurre fromages

Charcuteries

Energie de

RESERVE

Et Construction

Acides gras indispensables

W6/w3 =5

W6 pro-inflammatoire =signal nécessaire

W3 anti-inflammatoire

9kcal/g

Les aliments : les protéines

• QUELLES PROTEINES ?

13% de nos besoins
énergétiques quotidiens

CONSTRUCTION

Acides aminés essentiels

Aliments riches en METHIONINE

Aliments riches en LYSINE

Contient les 8 acides aminés que nous ne fabriquons pas

12 dans protéines d'origine animale
permettent la fabrication de méthionine
métabolisme de la myéline
construction des globules rouges



4kcal/g

BIEN se nourrir

Equilibre de l'alimentation
=
Energie au quotidien

- **Glucides**
- **Lipides**
- **Protides**
- **Minéraux ,vitamines**
- **eau**

MANGEZ EN

Merci de votre attention

www.mangez.com

Marguerite CHERON

Pharmacienne

Diplômée en nutrition de l'université paris V

marguerite.cheron@gmail.com

06 11 28 15 52