

ELEMENTS ENERGETIQUES (besoins quantitatifs)		
	A quoi servent-ils ?	Où les trouve-t-on ?
PROTEINES	Elles renouvellent les tissus et construisent l'organisme. <u>Ce sont des éléments bâtisseurs.</u>	Viandes, poissons, œufs, lait, fromages, légumes secs, céréales de préférence complètes. Le soja est le seul produit d'origine végétale qui couvre tous les besoins en protéines.
LIPIDES	Ce sont les corps gras, ce sont les constituants majeurs des membranes cellulaires et des neurones. <u>Ils servent aussi de réserve d'énergie.</u>	Huile, beurre, margarine, lait entier, les viandes, les poissons gras, le jaune d'œuf, les fruits oléagineux : les noix, les amandes, les cacahuètes, les noisettes.
GLUCIDES	Ce sont les hydrates de carbone ou de sucres. C'est le carburant de l'organisme. <u>Ils produisent principalement de l'énergie.</u>	Sucres lents : Les pâtes, le riz, les légumes secs, les pommes de terre, le pain. Sucres rapides : Les fruits, le miel, le sucre de canne et de betterave et leurs dérivés.
ELEMENTS NON ENERGETIQUES (besoins qualitatifs)		
LES VITAMINES		
Les vitamines hydrosolubles		
Comme on ne sait pas les mettre en réserve (à l'exception de la vitamine B12), il faut qu'elles soient quotidiennement apportées par l'alimentation.		
DU GROUPE B (B1-B5-B6-B9-B12)	Importantes pour la vitalité de la peau, des cheveux, des ongles et des muqueuses Assurent le bon fonctionnement du système nerveux, la synthèse des protéines, la multiplication des cellules et la fabrication des globules rouges- donc préviennent l'anémie. Améliorent les fonctions immunitaires et nerveuses.	Dans les produits laitiers, les céréales, la viande, les poissons, les œufs, le pain complet, les germes de blé, les légumes secs.
VITAMINE C	Elle stimule les défenses de l'organisme contre les infections. Elle favorise l'assimilation du fer.	Dans les fruits et les légumes frais. La cuisson et les garder trop longtemps détruit une bonne partie de son action.
Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)		
Sont des vitamines liées aux graisses et sont donc apportées par les aliments lipidiques. Dans l'organisme, elles sont stockées dans le tissu adipeux, offrant ainsi une protection prolongée contre une carence d'apport.		
VITAMINE A	Stimule la croissance. Protège la vue et la peau.	Dans les produits laitiers non écrémés et leurs dérivés, les œufs, certains légumes (carotte), le foie de veau et de génisse.
VITAMINE D	Permet au calcium de se fixer sur les os.	Notre alimentation en est pauvre. C'est l'organisme qui la fabrique sous l'influence des ultra-violets même par temps nuageux. Il peut des carences en hiver. On en trouve dans le poisson gras.
VITAMINE E	C'est un antioxydant qui protège contre les produits nocifs issus du métabolisme ou de l'environnement.	Dans les germes de céréales, les huiles, la margarine de tournesol ou de maïs, les fruits oléagineux et les céréales complètes.
VITAMINE K	Indispensable à la coagulation du sang. Permet aussi au calcium de se fixer sur les os.	Se trouve dans les légumes à feuilles vertes mais est surtout fabriquée par les bactéries intestinales.
Sels minéraux		
Une vingtaine de minéraux présentent un caractère essentiel chez l'homme.		
LE CALCIUM	Contribue à la formation des os ainsi qu'à celle des dents et au maintien de leur santé. Joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur.	Les produits laitiers sont la principale source de calcium. Mais aussi : Les sardines, les amandes le cerfeuil, le tofu, les noisettes, le persil frais, les figes sèches, le cresson, la farine de soja.
LE FER	Essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang.	Le boudin noir, le foie et les abats, la viande, le cacao en poudre, les céréales complètes