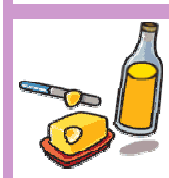
B.1. Alimentation

1. Les groupes alimentaires

Groupes alimentaires	Les aliments	Les nutriments qu'ils contiennent	Apports journaliers
Produits **laitiers**	Lait, fromages, yaourts, desserts lactés	Protéines, vitamines B et calcium. Pour les produits non allégés : lipides, vitamines A et D	Ils te permettent de grandir et participent à la formation de tes os et de tes dents. A consommer 3 fois par jour
Viandes, poissons, **oeufs**	Viandes de boeuf, mouton, porc, volaille, lapin. Poissons et fruits de mer. Œufs. Charcuterie	Protéines, fer, vitamines B, B12 et D, plus ou moins de lipides Attention la charcuterie (sauf le jambon blanc) contient beaucoup de lipides	Ils sont nécessaires à la construction et l'entretien de tes muscles, de ta peau et de ton sang. Tu peux en prendre 1 à 2 fois par jour.
Céréales, pommes de terre et légumes secs	Pain, riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves	Glucides (sucres lents), protéines, vitamines B, sels minéraux, fibres Attention des produits élaborés (comme les biscuits et barres) contiennent des lipides	Ils donnent du carburant à tes muscles et te permettent les longs efforts. Ils t'apportent de l'énergie pour être en forme, des fibres pour que tes intestins fonctionnent bien. A prendre à chaque repas et selon ton appétit.
Les fruits et légumes	Tous les fruits, tous les légumes verts	Fibres Minéraux Vitamines A – B – C – E Glucides Pas de lipides Apport de protéines négligeable	Ils te donnent de la vitalité, ils t'aident à lutter contre les maladies et ils t'évitent d'être constipé ! Tu peux en consommer jusqu'à 5 fois par jour.
 **Corps gras**	Beurre, crème, huile, margarine	Lipides Vitamine A pour le beurre Vitamine E et acides gras essentiels dans les huiles et margarines	Elles sont indispensables à la vie. Tu dois néanmoins en limiter leur consommation
Sucre	Sucre, miel, confiture, sirop	Glucides (sucre rapide)	Les sucres fournissent une énergie immédiate. Il vaut mieux modérer leur consommation.
Boissons	Eau, thé, café, infusions Boissons sucrées	Eau, sels minéraux pour certaines	L'eau c'est la vie ! Prends en aussi souvent que tu peux ! (min 1l par jour).