

Les catégories d'aliments

Bien identifier les aliments permet de mieux planifier les repas et les apports calorifiques.

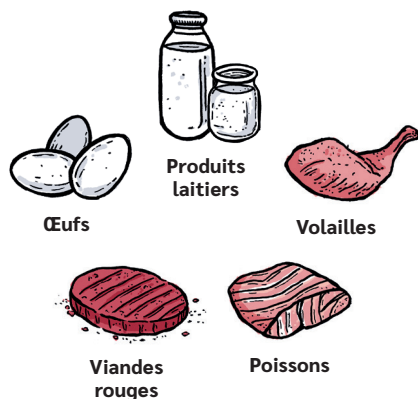
Les protéines

Apport calorique : 4 calories / gramme

Effet calorique : 8 heures environ

À consommer : Un peu à chaque repas

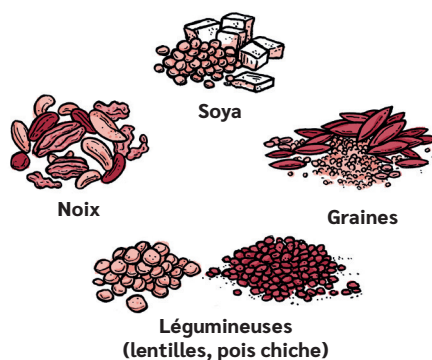
Protéines animales :



Caractéristiques :

- Croissance
- Anticorps
- Énergie longue durée

Protéines végétales :



Les glucides simples

Apport calorique : 4 calories / gramme

Effet calorique : 2 heures environ

À consommer : Aux déjeuner et dîner

Caractéristiques :

- Assimilation facile
- Énergie rapide et intense

Exemples :



Les glucides complexes

Apport calorique : 4 calories / gramme

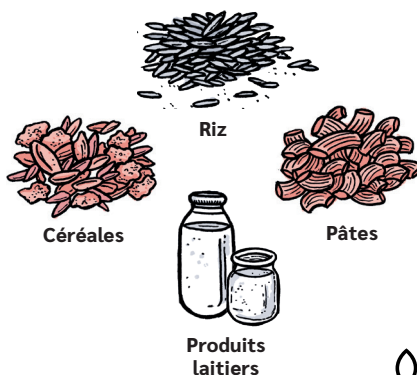
Effet calorique : 4 heures environ

À consommer : Aux déjeuner et dîner

Caractéristiques :

- Assimilation plus longue
- Énergie modérément rapide mais intense

Exemples :



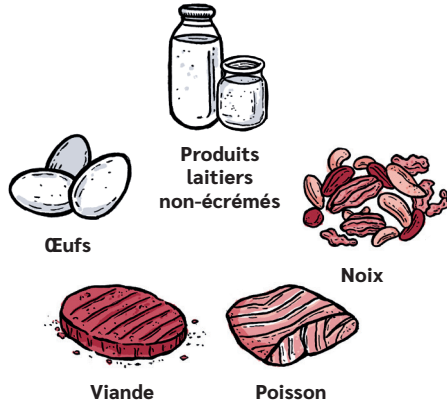
Les lipides

Apport calorique: 9 calories / gramme

Effet calorique: 4 à 8 heures environ

À consommer: Au souper

Exemples:



Caractéristiques:

- Goût
- Satiété
- Énergie
- Chaleur
- Transport des minéraux et nutriments dans le corps

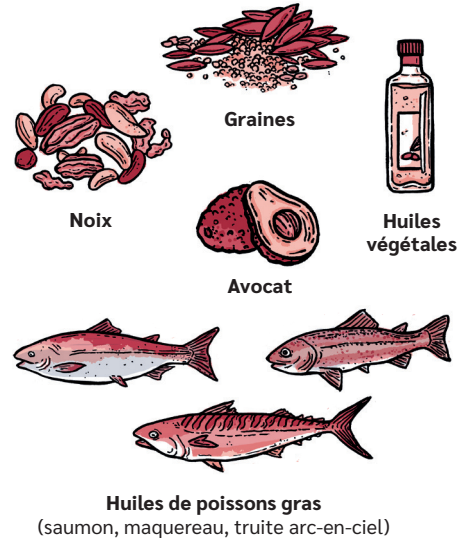
Gras saturés (souvent d'origine animale):

▷ figent au froid



Gras mono-insaturés, polyinsaturés, oméga 3

(souvent d'origine végétale, se trouve aussi dans les poissons):



+ Vitamines + Minéraux + Fibres