

Les apports des aliments



•

• Bâtisseur : Permet de solidifier les os



•

• Glucides •

• Energétique : Apporte de l'énergie pour un long moment



•

• Calcium •

• Sucre •

• Bâtisseur : Permet de créer et consolider les muscles



•

• Vitamines et fibres •

• Protéines •

• Protecteurs : Protège des maladies



•

• Energétique : Apporte de l'énergie pour un très court moment