

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