



Les aliments - Fiche 3

Ne rien
écrire dans
cette case :

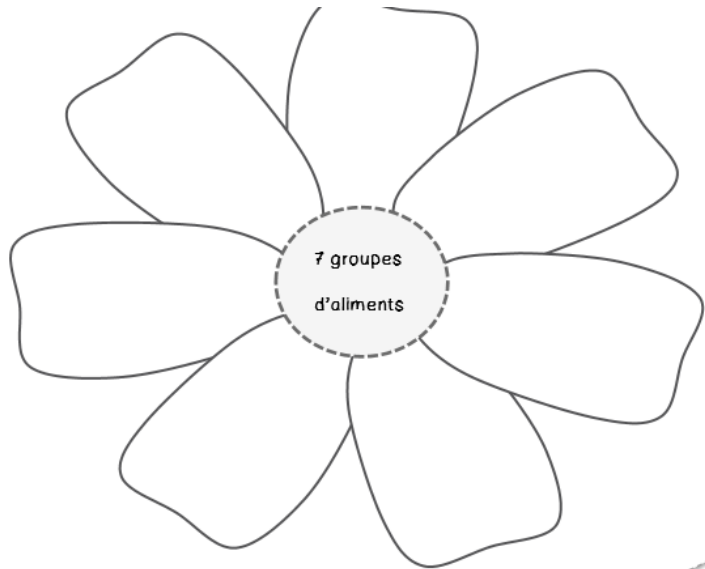
1) Donne un exemple :

d'un aliment bâtisseur :

d'un aliment énergétique :

d'un aliment protecteur :

2) Complète cette fleur des aliments :



3) Complète ce tableau :

Valeurs nutritionnelles moyennes	Intérêts :	On le trouve principalement dans :
Protéines	Créer et consolider les muscles	Viande, poisson, oeuf
Glucides		
Dont sucres		
Lipides (matières grasses)		
Fibres		
Calcium		

4) Qu'est-ce qu'un menu équilibré :



Total du petit déjeuner : 501 kcal



Total du déjeuner : 417 kcal



Total du goûter : 756 kcal



Total du repas du soir : 787 kcal

Total : _____ kcal

Nombre d'aliments contenant principalement :

des protéines : ____

des glucides : ____

du calcium : ____

des vitamines / fibres : ____

du sucre : ____

Brouillon pour le calcul :

5) Ce menu est-il équilibré ? Pourquoi ?
