



Les aliments - Fiche 3

Ne rien  
écrire dans  
cette case :

1) Donne un exemple :

2) Complète cette fleur des aliments :

d'un aliment bâtisseur :

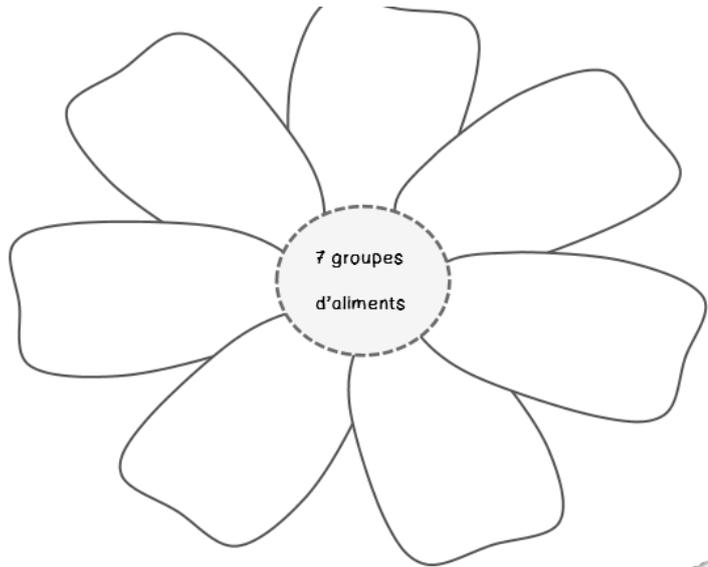
\_\_\_\_\_

d'un aliment énergétique :

\_\_\_\_\_

d'un aliment protecteur :

\_\_\_\_\_



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 :

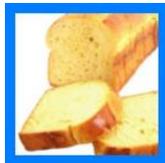
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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 ?

---

---

---