



Les aliments - Fiche 3

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		

Chaque aliment contient des . Il faut manger en moyenne kcal pour être en pleine forme. Tous les aliments sont et nous apportent des choses différentes :

- Les qui permettent de créer et consolider les muscles (viandes, poissons, œufs...)
- Les qui apportent de l'énergie pour un long moment (pain, féculents...)
- Le qui permet de solidifier les os
- Le qui apporte de l'énergie pour un court moment
- Les et les qui protègent des maladies