



Nutrikif  
Bien manger ⇄ manger Bien



## Les Macronutriments

L'équilibre est le maître mot dans une alimentation variée dans laquelle il est nécessaire d'apporter les nutriments dans une bonne proportion.

Cet équilibre ne se fait pas sur un repas, ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours.

On parle de Macronutriments pour définir les 3 nutriments principaux dont le corps a besoin, à savoir les Glucides, les Protéines et les Lipides.

A la différence, les micronutriments n'apportent pas d'énergie mais sont indispensables au fonctionnement de l'organisme (minéraux, vitamines, oligo-éléments).

Répartition des macronutriments de la ration énergétique :

- Glucides :50%

Légumes crus ou cuits, fruits, farineux et féculents, produits sucrés

- Protéines : 15 à 20 %

Produits lactés, non lactés, d'origine animales ou végétales

- Lipides :30 à 35%

Graisses végétales ou animales

Il existe plusieurs classes alimentaires où l'on retrouve les différents nutriments :

- Fruits et légumes
- Produits laitiers
- Viande, Poissons, Œufs
- Féculents (céréales, légumineuses, tubercules)
- Produits sucrés (confiseries, sucre, boissons sucrées, pâtisseries)
- Matières grasses d'addition
- Boisson : eau, jus, soda, alcool