



Lève aou pou manjé



Eau

90g

Les aliments sont toujours composés majoritairement d'eau.

L'eau a un rôle d'hydratation c'est-à-dire qu'il va remplacer l'eau que l'on perd tout au long de la journée, via la transpiration, les larmes, quand on va aux toilettes etc.

Lipides

1g

Les lipides sont aussi une source d'énergie.

Une petite quantité suffit pour fournir beaucoup d'énergie. Ils sont aussi importants car ils nous aident à bien réfléchir.

Glucides

5g

Les glucides sont notre première source d'énergie.

On peut en retrouver dans pratiquement tous les aliments : dans les féculents, les fruits, les produits sucrés et même ici dans les produits laitiers.

Sels minéraux et vitamines

Traces

Présents en quantité infime, les sels minéraux et vitamines sont pourtant très importants.

Ils ont un rôle de protection face à de nombreuses maladies. Les sels minéraux et les vitamines nous permettent aussi d'être dynamiques et concentrés.

Protéines

4g

Les protéines nous permettent de construire nos muscles.

Ils aident aussi notre organisme à lutter contre les éléments étrangers (maladies, infections).