



Boissons (eau)

Les boissons (eau, thé, café) permettent de compenser les pertes en eau de notre organisme et d'ainsi éviter une déshydratation.

L'eau est riche en minéraux (calcium, magnésium et fluor).

L'eau n'apporte pas d'énergie au corps.



Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation JDB 2024



Féculents et Légumineuses

Les féculents et légumineuses sont riches en fibres qui permettent d'accélérer le transit intestinal et permettent d'éviter d'avoir rapidement faim entre chaque repas.

Les féculents et légumineuses sont une source de protéines d'origine végétale. Ils apportent aussi des sucres lents (glucides complexes) à notre organisme pour lui permettre d'avoir de l'énergie sur du long terme.

Les féculents et légumineuses contiennent des vitamines (vitamines du groupe B) mais aussi des minéraux (magnésium notamment).

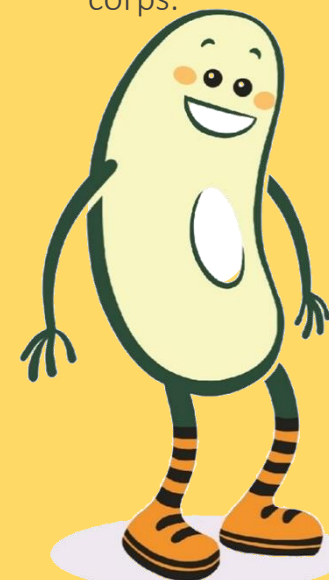
Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation JDB 2024

Matières grasses

Les matières grasses peuvent être d'origine animale ou d'origine végétale.

Les matières grasses sont connues pour leurs apports en graisses, c'est-à-dire en lipides. Ces lipides apportent de l'énergie à notre corps.

Les matières grasses apportent quelques vitamines à notre organisme (vitamines A, D et K).



Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation JDB 2024

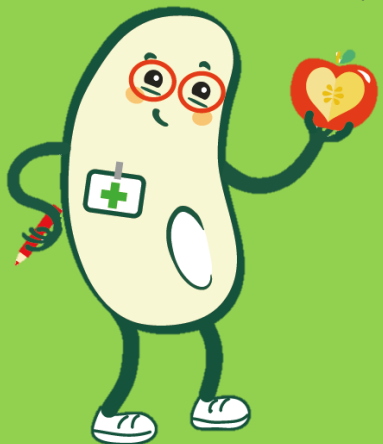


Fruits et Légumes

Les fruits et légumes sont très riches en eau.

Les fruits et légumes apportent de nombreuses vitamines (vitamine C, vitamine B9, vitamine K et vitamine A) mais aussi des minéraux (potassium, magnésium, calcium).

Les fruits et légumes sont très riches en fibres qui permettent d'accélérer le transit intestinal et permettent d'éviter d'avoir rapidement faim entre chaque repas.



Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation IDB 2024



Viandes, Poissons et Œufs

Les viandes, poissons et œufs sont riches en protéines d'origine animale qui sont utiles notamment pour la formation des muscles.

Les viandes, poissons et œufs contiennent souvent des graisses que l'on appelle des lipides qui apportent de l'énergie à notre corps.

Les viandes, poissons et œufs apportent souvent des vitamines (A, B et K) mais aussi, des minéraux (fer et zinc).

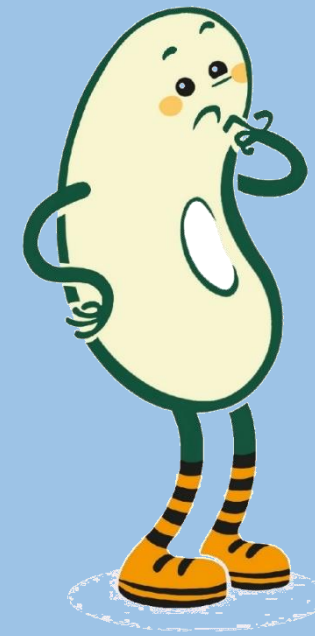
Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation IDB 2024

Produits laitiers

Les produits laitiers sont riches en protéines d'origine animale qui sont utiles notamment pour la formation des muscles.

Les produits laitiers contiennent souvent des graisses que l'on appelle des lipides qui apportent de l'énergie à notre corps.

Les produits laitiers apportent des minéraux (surtout calcium et phosphore) mais aussi des vitamines (vitamines A, B et D).



Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation IDB 2024



Produits sucrés

Les produits sucrés sont reconnaissables notamment par leur goût sucré prononcé en bouche.

Les produits sucrés sont une source de sucres rapides (glucides simples).

Ils permettent d'apporter tout de suite de l'énergie à notre organisme.

Les produits sucrés sont pauvres en vitamines et minéraux.

