

CODE COULEURS DE L'ALIMENTATION

L'alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l'organisme.

Ces nutriments sont apportés par les aliments.

Les aliments sont classés en familles de couleurs.

Chaque famille d'aliments présente des caractéristiques nutritionnelles spécifiques.

FAMILLES	ALIMENTS	NUTRIMENTS	FONCTION
Famille rouge Viandes, poissons, œufs	Steak haché, darne de saumon, omelette, charcuteries	Protéines animales Fer	Construction et entretien des muscles
Famille marron foncé Céréales et féculents	Pain, biscottes, céréales de déjeuner, pommes de terre, pâtes, riz, lentilles, maïs	Glucides lents Protéines végétales Fibres	Source d'énergie à moyen et long terme
Famille vert foncé Fruits et légumes cuits Famille vert clair Fruits et légumes crus	Haricots verts, épinards, compote, pruneaux Radis, salade verte, pomme, ananas	Eau Fibres Vitamines A et C Minéraux	Régularisation du transit intestinal Protection contre les maladies
Famille bleue Fromages et produits laitiers	Camembert, morbier, yaourt, fromage blanc, petit suisse, crèmes desserts lactées	Protéines animales Calcium	Construction et entretien des os et des dents
	Huiles, beurres, margarines, crème fraîche	Lipides	Source et réserve d'énergie
Famille blanche Boissons	Eau Sodas, jus de fruits, alcools	Eau Sucres rapides	Hydratation du corps Transport des nutriments et élimination des déchets
Famille orange Aliments sucrés	Sucre, chocolat, miel, confiture, pâtisseries, gâteaux, biscuits	Glucides rapides	Source d'énergie à court terme

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger de tout (des aliments de chaque famille) un peu ; c'est la diversité alimentaire.

La seule boisson indispensable est l'eau : boire 1,5 L d'eau/jour.

Pour équilibrer le déjeuner, il faut consommer un aliment de chacune des 4 familles suivantes : rouge + vert (clair et/ou foncé) + bleu + marron foncé.

L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine.