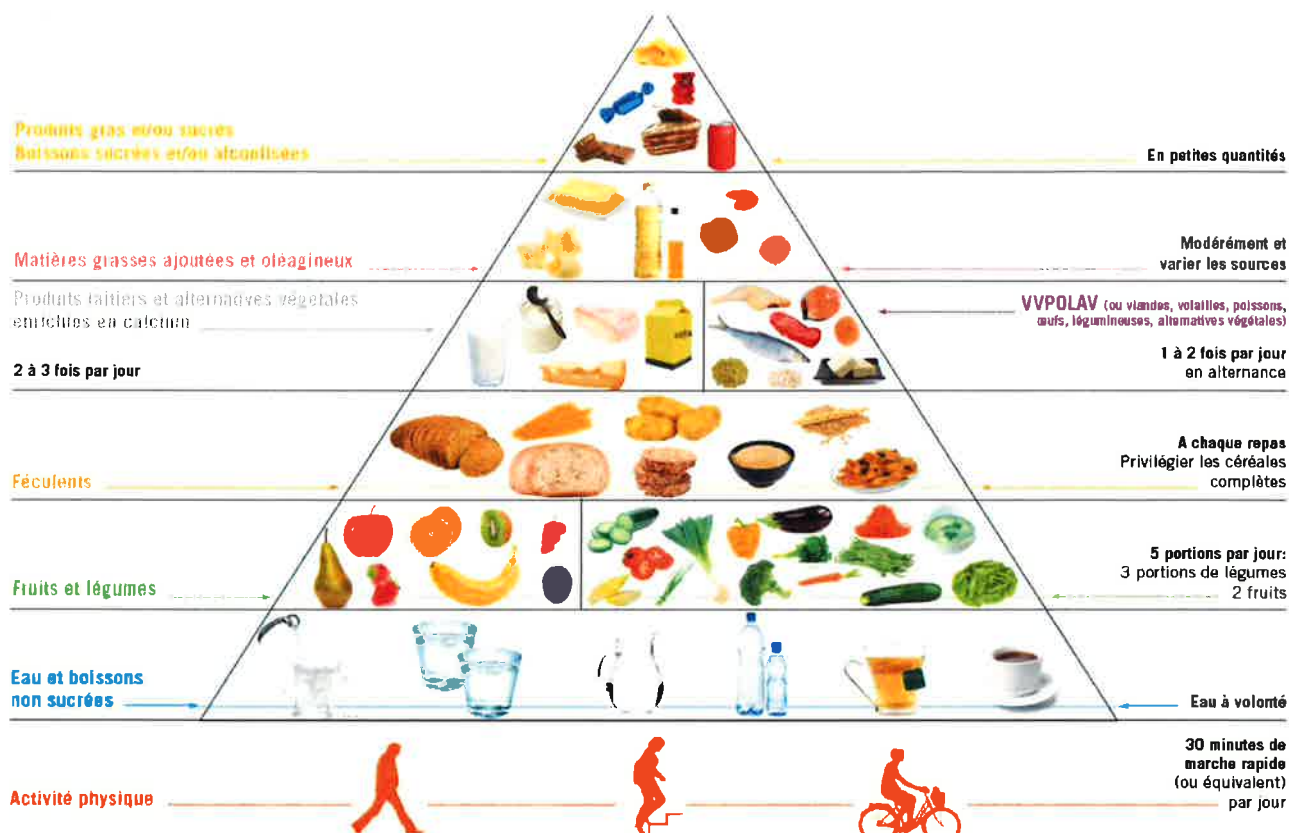


CODE COULEUR DE L'ALIMENTATION



Familles	Aliments principaux	Composants principaux	Rôles
Légumes et fruits cuits	<ul style="list-style-type: none"> Haricots verts, carottes, choux, épinards, petits pois (possédant également des glucides lents), poireaux, courgettes... Compotes de fruits, fruits au sirop 	<ul style="list-style-type: none"> Eau Vitamines C (en quantité moindre que dans les aliments catégorie verts clair) Fibres (plus tendre que dans les aliments catégorie verts clair) 	Les vitamines sont indispensables à la vie de notre corps.
Légumes et fruits crus	<ul style="list-style-type: none"> Concombre, carottes râpées, salades, radis, tomates, pommes, poires... Cerises, abricots, bananes, fraises, raisins, oranges... 	<ul style="list-style-type: none"> Eau Vitamines C (en quantité supérieure que dans les aliments catégorie verts foncé) Fibres (plus dures que dans les aliments catégorie verts foncé) 	Les fibres sont indispensables à la régularisation du transit intestinal
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> Pain Pâtes, riz, maïs, blé, pommes de terre Légumes secs tels que lentilles, pois chiches, haricots blancs... 	Glucides lents	Donne de l'énergie disponible à moyen terme
Lait, yaourt, fromage	Lait, fromages, yaourts, fromage blanc, petits suisses	Calcium	Rigidité et solidité (os et dents)
Viandes, poisson, œufs	Viandes, poisson, œufs	Protéines d'origine animale	Bâtit les cellules de notre corps (muscles, organes...)
Corps gras	Beurre, huile, crème, margarine	<ul style="list-style-type: none"> Lipides Vitamines A (corps gras d'origine animale) Vitamines E (corps gras d'origine végétale) 	Donne de l'énergie disponible à long terme
Produits sucrés	Pâtisseries, dessert sucrés, confitures...	Glucides rapides	Donne de l'énergie disponible à court terme