Ration alimentaire équilibrée : mode d’emploi

Comme nous l’avons vu dans un précédent article pour pratiquer une alimentation équilibrée, cette dernière doit être diversifiée et apporter en quantité suffisante tous les groupes d’aliments : voir alimentation équilibrée

– les macronutriments (glucides,lipides,protides)

– les acides aminés et les acides gras essentiels

– les micronutriments (ions minéraux, oligo-éléments et vitamines ,l’eau et la cellulose)

La ration alimentaire quotidienne doit respecter ces équilibres essentiels. Il est conseillé de prendre trois repas par jour pour un apport énergétique reparti ainsi :

20 à 25% au petit déjeuner, **40 à 45%** au déjeuner, **25 à 30%** au dîner.

Le nombre de calories nécessaires tous les jours peut se résumer ainsi :

Ils varient en fonction de l’âge du sexe , de la corpulence, la dépense physique et l’état général.

Connaître ses besoins caloriques journaliers permet de surveiller son alimentation afin d’adopter un poids stable

ACTIVITES	HOMME	FEMME
Activité faible	2100 CAL	1800 CAL

Activité modérée	2500-2700 CAL	2000 CAL
Activité forte	3000 A 3500 CAL	2400 -2800 CAL
grossesse		1800 A 2500 CAL

Qu’elle que soit la quantité des calories préconisées, on recommande d’apporter :

50 à 55 % de l’énergie sous forme de glucides (1 g de glucides = 4 kcal),10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal) soit environ 250 à 300g par jour pour un adulte, dont 1/5 sous forme de sucres rapides (sucre) et le reste sous forme de sucres complexes (amidon).

30 à 35 % sous forme de lipides (1 g de lipides = 9 kcal) soit environ 70 à 100g par jour pour un adulte, avec une répartition entre les acides gras saturés (25%), mono-insaturés (50%) et polyinsaturés (25%).

10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal), soit environ 60 à 80g par jour pour un adulte.

NUTRIMENTS		**APPORTS JOURNALIERS**
Macronutriments	Glucides	300 à 400g
	Lipides	60 à 90 g
	Protides	30 à 60g
Micronutriments	Na+	1 à 2 g
	K+	2 à 6 g
	Ca+	1 à 2 g
	Fe	2 à 20mg
vitamines	B1	1 à 1,2 mg
	C	30 mg

	PP	15 à 20 mg
énergie		2400 kcal = 1000 kj