

# Équilibre nutritionnel : Le mémo indispensable des 7 groupes d'aliments

---

## Les 7 piliers de votre alimentation

- Produits laitiers : Essentiels pour la formation des os et des dents grâce au calcium, aux protéines et aux vitamines B et D.
- Viandes, poissons et œufs : Fournissent des protéines complètes contenant tous les acides aminés essentiels.
- Céréales et légumineuses : Source majeure de glucides (sucres lents) pour l'énergie des muscles et du cerveau.
- Fruits et légumes : Apportent des fibres et de la vitamine C pour lutter contre les maladies et faciliter le transit.
- Matières grasses : Indispensables pour les lipides et les vitamines A et E (beurre, huiles, crème, mais aussi avocat et noix de coco).
- Produits sucrés : Groupe à limiter en raison de leur teneur élevée en sucre (inclut les sodas).
- Boissons : Eau, thé, café et tisanes. Note : le lait et les jus de fruits ne font pas partie de ce groupe.

## Nuances et points de vigilance

- Légumineuses : Bien qu'elles contiennent des protéines, elles sont classées avec les céréales car elles sont aussi riches en glucides.
- Protéines végétales : Leur valeur nutritionnelle est inférieure aux protéines animales car elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, mais elles peuvent être complétées.
- Classification des matières grasses : L'avocat et la noix de coco sont classés comme matières grasses en raison de leur richesse en lipides, et non comme fruits et légumes.
- Boissons vs Autres : Le lait appartient aux produits laitiers et les jus de fruits aux fruits et légumes, ils ne sont pas classés dans le groupe des boissons.
- Sodas : Ils sont classés dans les produits sucrés en raison de leur forte teneur en sucre, et non dans le groupe des boissons.

## Comprendre les besoins

- L'Apport Nutritionnel Recommandé (ANR) représente la quantité quotidienne moyenne nécessaire pour combler les besoins de 97 à 98% des individus.
- Les besoins varient selon l'âge et le sexe, nécessitant une diversification des 7 groupes pour un équilibre optimal.