

■ CLASSIFICATION DES ALIMENTS ■

En fonction de l'apport nutritionnel

GROUPE ALIMENTAIRE	APPORT NUTRITIONNEL	PLACE DANS L'ALIMENTATION
Viande, œufs et poissons	Protides d'origine animale. Fer et phosphore. Vitamines du groupe B. Teneur en lipides variable.	Groupe qui permet de répondre aux besoins plastiques.
Lait et produits laitiers	Calcium et phosphore. Protides d'origine animale d'excellente qualité. Vitamines B2, A et D	Minéralisation des os et des dents.
Matières grasses	Acides gras saturés. Acides gras insaturés. Acides gras essentiels. Vitamines liposolubles.	Aliments énergétiques (thermorégulation). Les acides gras essentiels préservent des maladies cardio-vasculaires.
Céréales et féculents	Glucides complexes. Protides végétales. Vitamines du groupe B. Éléments minéraux.	Aliments énergétiques indispensables, ils favorisent la contraction musculaire (sportifs, travailleurs de force).
Produits sucrés	Glucides simples ou composés.	Aliments énergétiques non-indispensables.
Fruits et légumes crus	Eau. Vitamines hydrosolubles. Éléments minéraux. Cellulose et autres glucides.	La richesse en minéraux et en vitamines est intéressante pour le bon fonctionnement de l'organisme.
Fruits et légumes cuits	Même teneur que précédemment mais la quantité est inférieure du fait de la cuisson. La cellulose est ramollie par la cuisson.	Ce groupe favorise le transit intestinal, la cellulose cuite est mieux tolérée par les intestins.
Boissons	Apport variable selon les boissons.	L'eau est la seule boisson indispensable.