

Eau

Aliments santé :

Poires, kiwis, carotte, salade (laitue), soupe de légumes, pommes

Aliments énergétiques → Féculents

Pain, corn flakes, pommes de terre

Aliments énergétiques → Lipides (=gras)

Beurre

Mixe bâtisseur / énergétiques:

Salade niçoise (riz/thon)

Aliments bâtisseurs

Fromage râpé

Yaourts naturels

Lait demi écrémé (1 verre)

Poulet/dinde

Poisson blanc

Produits sucrés (énergétiques)

Chocolat (carré)

Energie ? 7957 kj...

petit déj. : pain (1 portion)
petit déj. : lait demi-écrémé (1 verre)
petit déj. : poire
petit déj. : beurre (1 noisette)
petit déj. : corn flakes (1 portion)
petit déj. : kiwi
petit déj. : eau (1 verre)

déjeuner : carotte (1 portion)
déjeuner : pomme de terre (1 portion)
déjeuner : tomate
déjeuner : salade (laitue) (1 portion)
déjeuner : poire
déjeuner : eau (1 verre)
déjeuner : fromage rapé (1 portion)
déjeuner : pain (1 portion)
déjeuner : poulet/dinde (1 portion)

goûter : chocolat (1 carré)
goûter : poire
goûter : eau (1 verre)
goûter : pain (1 portion)

dîner : salade niçoise (riz & thon) (1 assiette)
dîner : soupe de légumes (1 bol)
dîner : pomme
dîner : eau (1 verre)
dîner : poisson blanc (1 portion)
dîner : yaourt nature
dîner : pain (1 portion)
grignotage : eau (1 verre)
grignotage : eau (1 verre)

MODIFICATION déjeuner bis

déjeuner : cheeseburger

déjeuner : frites (1 portion)

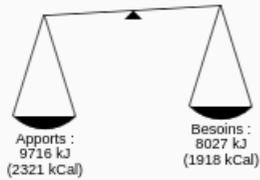
déjeuner : gâteau au chocolat (1 portion)

déjeuner : coca cola / soda (1 canette)

déjeuner : yaourt sucré



Bilan de la ration quotidienne du sujet



Apports énergétiques comparés aux besoins



Proportions (par rapport à leur masse) des différents nutriments énergétiques



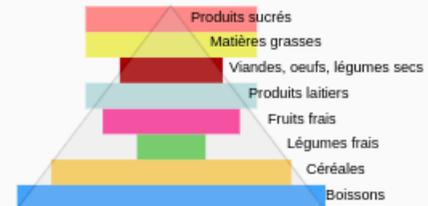
Proportions (par rapport à leur énergie) des différents nutriments énergétiques



Répartition des apports énergétiques par repas



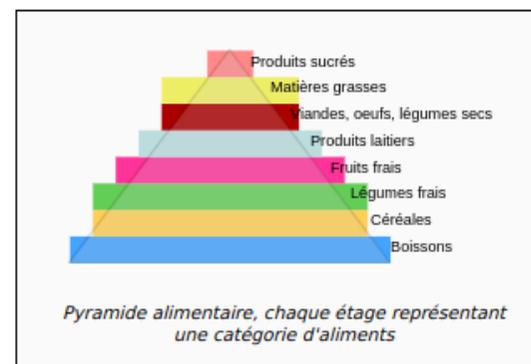
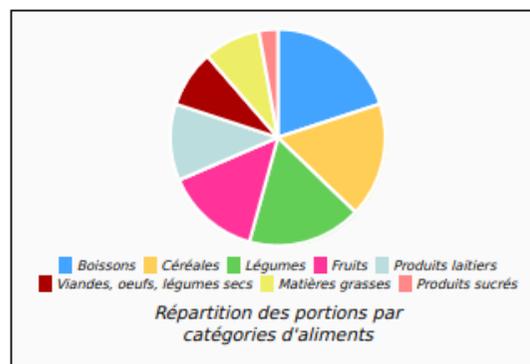
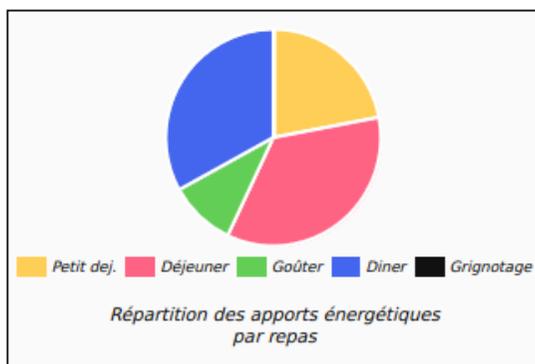
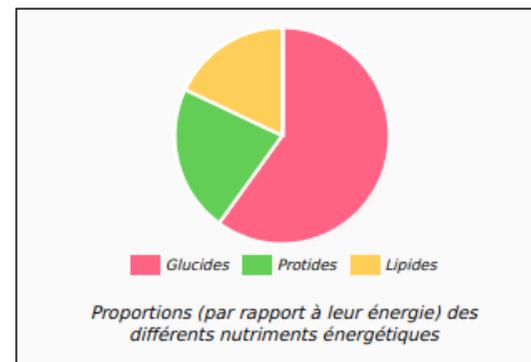
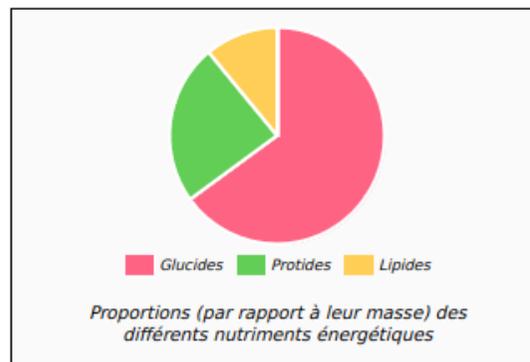
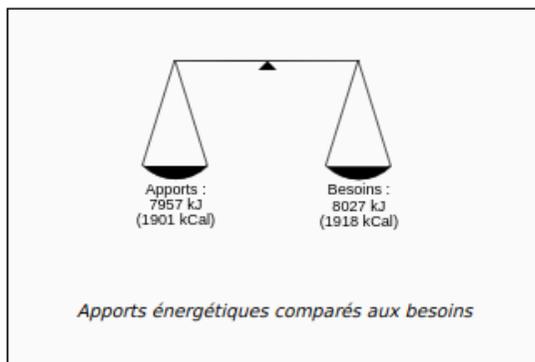
Répartition des portions par catégories d'aliments



Pyramide alimentaire, chaque étage représentant une catégorie d'aliments



Bilan de la ration quotidienne du sujet



Survoler les diagrammes pour faire apparaître les valeurs