

# LE CODE COULEUR DE L'ALIMENTATION

L'alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l'organisme.  
Ces nutriments sont apportés par les aliments.  
Les aliments sont classés en familles de couleurs  
Chaque famille d'aliments présente des caractéristiques nutritionnelles spécifiques.

Familles	Aliments	Nutriments	fonction
Famille rouge VPO (Viandes, Poissons, œufs)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Steak haché</li><li>- Saumon</li><li>- Omelette</li><li>- Charcuterie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Protéines animales</li><li>- Fer</li></ul>	Construction et entretien des muscles
Famille marron foncé Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pain, biscottes</li><li>- Céréales de déjeuner</li><li>- Pommes de terre</li><li>- Pâtes</li><li>- Riz</li><li>- Lentilles</li><li>- Maïs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Glucides lents</li><li>- Protéines végétales</li><li>- Fibres</li></ul>	Source d'énergie à moyen et long terme
Famille vert foncé Fruits et légumes cuits	<ul style="list-style-type: none"><li>- Haricots verts,</li><li>- Épinards</li><li>- Compote</li><li>- Pruneaux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eau</li><li>- Fibres</li><li>- Vitamines A et C</li><li>- Minéraux</li></ul>	Régularisation du transit intestinal Protection contre les maladies
Famille vert clair Fruit et légumes crus	<ul style="list-style-type: none"><li>- Radis</li><li>- Salade verte</li><li>- Pomme</li><li>- Ananas</li></ul>		
Famille bleue Fromages et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"><li>- Camembert</li><li>- Morbier</li><li>- Yaourt</li><li>- Fromage blanc</li><li>- Petit suisse</li><li>- Crèmes desserts</li><li>- Lactées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Protéines animales</li><li>- Calcium</li></ul>	Construction et entretien des os et des dents
Famille jaune Les corps gras	<ul style="list-style-type: none"><li>- Huiles</li><li>- Beurres</li><li>- Margarines</li><li>- Crèmes fraîche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lipides</li></ul>	Source et réserve d'énergie
Famille blanche Les boissons	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eau</li><li>- Sodas</li><li>- Jus de fruits</li><li>- Alcools</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eau</li><li>- Sucres rapides</li></ul>	Hydratation du corps Transport des nutriments et élimination des déchets
Familles marron claire Le sucre	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sucre</li><li>- Chocolat</li><li>- Miel</li><li>- Confiture</li><li>- Pâtisseries</li><li>- Gâteaux</li><li>- Biscuits</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Glucides rapides</li></ul>	Sources d'énergie à court terme

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger de tout (des aliments de chaque famille) un peu ; c'est la diversité alimentaire.  
La seule boissons indispensable est de l'eau : boire 1,5 litre d'eau en 24 heures

**Pour équilibrer le déjeuner, il faut consommer un aliment de chacune des 4 familles suivantes : rouge + vert (clair et/ou foncé) + bleu + marron foncé.**

**L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine**

Michaël PRUVOST