L’apport énergétique et la notion de balance énergétique (ce qu’on a mangé en kcal et ce qu’on a dépensé en kcal)

1. **L’apport énergétique**

**Répartition** **→** 55 – 60% = Glucides  
 30 – 35% = Lipides \*  
 12 – 15% = Protéines

\* Recommandation, MARS 2010, AFSSA

**Distribution** **→** 25% Petit déjeuné **+++**  
 30% Déjeuner, Diner  
 15% Goûter, Grignotage, Collation

1. **La balance énergétique**

**DEPENSES**

**ENTREES**

* Alimentation

Equilibrer les besoin énergétiques (variables selon l’âge, sexe, activités)

Maintenir constant le niveau des réserves

* Activité physique

20% de la dépense totale (jusqu’à 70%)

* Métabolisme de base = 70%
* Thermogenèse post prandiale = 10%

**Equilibre → Poids stable**