

Vitamines

Vitamines	ROLES	SOURCES
A	<ul style="list-style-type: none">- Synthèse des pigments rétiniens- Protection de la peau (par la production de mélanine qui protège la peau du soleil)- Croissance- Solidité du squelette	Huile de foie de poisson, poissons gras (saumon, hareng, sardine), beurre, jaune d'œuf, produits laitiers Carottes++, épinards, abricots séchés Huile végétale
D	<ul style="list-style-type: none">- Absorption intestinale du calcium et du phosphore (assure une minéralisation optimale)- Antirachitique	Huile de foie de poisson, poissons gras ++, jaune d'œuf, beurre, produits laitiers, foie Soleil
E	<ul style="list-style-type: none">- Antioxydant (qui lutte contre les radicaux libres produits quotidiennement par nos cellules donc propriétés antivieillissement)- Prévention des maladies cardio-vasculaires	Huiles végétales (olive et tournesol), graines oléagineuses, beurre, légumes Céréales complètes, œuf, poisson gras, produits laitiers Fruits (mûre, pêche, kiwi, abricot)
K	<ul style="list-style-type: none">- Nécessaire à la synthèse de facteurs de la coagulation- Prévention MCV	Légumes à feuilles vertes (Choux, salade, épinards), viande Haricot, poireau, brocoli, concombre Huile d'olive et de colza
C	<ul style="list-style-type: none">- Stimule les défenses de l'organisme (Anti-infectieux)- Antioxydant- synthèse du collagène,- Favorise l'assimilation du Calcium et du	Cassis, goyave, persil, kiwi, poivron, fraise, orange

	fer	
Groupe B	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme des lipides, glucides, protéines - Favorise la croissance physique - Stimule les fonctions cérébrales 	Abats, viande, céréales, fruits, légumes, produits laitiers, levure de bière, œufs, légumineuses, fruits oléagineux, poisson gars, fruits de mer

Sels minéraux : Macro - éléments

MINERAUX	ROLES	SOURCES
CALCIUM	<ul style="list-style-type: none"> - Développement du squelette - solidité des os et dents - contraction musculaire et cardiaque - transmission IN - prévient l'ostéoporose 	Produits laitiers, légumineuses Jaune d'œuf Légumes et fruits frais Figues séchées
POTASSIUM	<ul style="list-style-type: none"> - Synthèse des Protéines, - Contraction musculaire et cardiaque 	Légumineuses, légumes verts : blettes, épinards, choux, fruits frais et sec : (bananes, agrumes) avocats, fruits secs, chocolat
MAGNESIUM	<ul style="list-style-type: none"> - Transmission de l'influx nerveux - Contraction musculaire - Coagulation sanguine 	Cacao, céréales, légumineuses, fruits oléagineux, pain complet eau
SODIUM	<ul style="list-style-type: none"> - Régule les mouvements d'eau 	Sel, charcuterie, fromages, conserves, crustacés, pain

PHOSPHORE	- Associé au calcium (croissance des os et des dents et des cellules)	Cacao, fromages, lait, viande, poissons, œufs, légumineuses, fruits oléagineux
CHLORE	Aide à la digestion	Sel de table, eau

Sels minéraux : Oligo-éléments

	ROLES	SOURCES
FER	Composition de l'hémoglobine Transport de l'oxygène Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire	Abats (foie, boudin), volaille, poisson gras, légumineuses, fruits secs, les huîtres
ZINC	Immunité, antioxydant	Fruits de mer, viandes, abats, légumes secs
CUIVRE	Métabolisme du fer, immunité	Foie, féculents,
FLUOR	Prévention caries Fixation du calcium	Sels fluorés, eau, poissons, fruits de mer, légumes secs, thé
IODE	Synthèse des hormones thyroïdiennes	Sels iodés, poissons, fruits de mer, légumes frais
SELENIUM	Antioxydant	Légumes, viande, poisson, céréales complètes

Les apports journaliers recommandés par PNNS

Dans la ration quotidienne, la répartition en % (sur la journée) est la suivante :

Glucides → 55% des apports énergétiques conseillés
Protéines → 15% des apports énergétiques conseillés
Lipides → 30% des apports énergétiques conseillés

Les besoins énergétiques (à titre indicatif)

- Un enfant de 1 à 3 ans : 1270 Kcal
- Un adolescent : 2400 à 3000 Kcal
- Une femme : 2000 à 2200 Kcal
- Un homme : 2500 à 2700 Kcal
- Une personne âgée : 1800 à 2000 Kcal