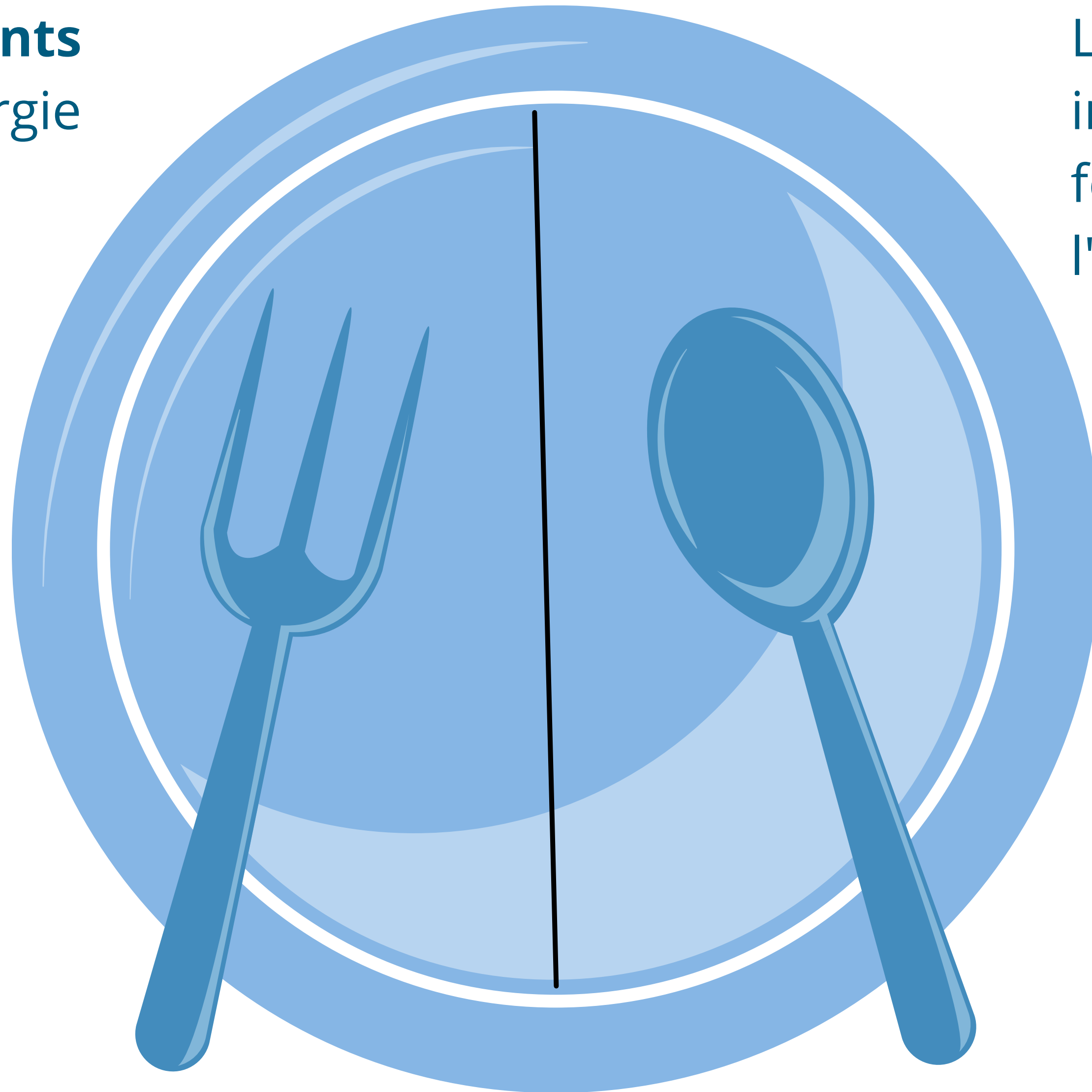


# Les nutriments dans notre assiette

Les **macronutriments** qui apportent l'énergie à l'organisme :

- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides



Les **micronutriments** indispensables au bon fonctionnement de l'organisme :

- Les minéraux
- Les vitamines
- Les acides gras essentiels
- Les polyphénols
- Les acides aminés