

A chacun son besoin en énergie

Les besoins en énergie diffèrent selon le sexe mais aussi selon l'âge et l'activité physique. Une personne très active aura besoin de plus de calories issues de bons nutriments qu'une personne très sédentaire et peu active. Pour un homme entre 18 et 45 ans les besoins sont en moyenne entre 2400 calories et 2600 calories par jour. Pour une femme les besoins sont en moyenne entre 1800 et 2200 calories par jour. A cela ne pas oublier d'ajouter les besoins en eau à alterner avec des eaux fruitées, tisanes de préférence sans sucre.

Les protéines

Les protéines sont essentielles qu'elles soient animales ou végétales. En effet, elles permettent de contribuer au renouvellement et au développement des muscles, des cheveux, des ongles, de la peau mais pas seulement. Mais pas seulement puisqu'elles ont un rôle dans le fonctionnement global de notre organisme, pour les défenses immunitaires par exemple ou le sang. L'idéal est de varier l'origine des sources de protéines. Bon à savoir, les protéines végétales sont un peu moins digestibles et ne contiennent pas tous les acides aminés en même temps. La bonne dose journalière oscille entre 44g pour une femme et 60g pour un homme soit 9 à 12 % de l'apport total en calories.

Les lipides

On craint plutôt les lipides ou graisses si l'on a choisi de surveiller sa ligne. C'est pourtant une erreur à condition de choisir le bon gras. Mettez sur les graisses mono ou polyinsaturés avec une préférence pour les produits bruts ayant subi le minimum de transformation : on peut citer l'huile d'olive pour les salades mais aussi les poissons gras comme le saumon, la sardine ou le maquereau (à cuisiner sans graisse ajoutée). Ces bons gras riches en oméga-3 ou oméga-6 sont bénéfiques au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et jouent un rôle dans la limitation du mauvais cholestérol. L'apport en lipides quotidien doit représenter de 20 à 35 % du total des calories absorbées.

Les glucides

Il faut distinguer les glucides simples ou rapides comme le sucre ou le fructose des glucides complexes ou lents contenant de l'amidon et des fibres qui apporteront une énergie lente et continue idéale pour se maintenir au top. Ces derniers sont d'ailleurs recommandés pour ceux qui pratiquent une activité sportive demandant de l'endurance. Inutile de dire qu'il est préférable de donner la priorité aux sucres lents et de limiter le plus possible les sucres rapides responsable d'une augmentation rapide du sucre dans le sang qui peut provoquer chez certains une hypoglycémie épuisante. Au quotidien les glucides (lents en majorité) doivent représenter environ 50 % des apports en calories quotidiens (dans l'idéal maximum 5 % de sucres rapides). Ils assurent le bon fonctionnement du cerveau. Mettez sur les céréales complètes, les pâtes complètes, les pommes de terre et préférez les fruits entiers aux jus de fruits.

Les fibres

Elles n'ont quasiment pas de valeur énergétique et ne sont ni absorbées, ni digérées ce qui en fait un atout essentiel pour le bon fonctionnement du transit intestinal. Elles jouent également un rôle dans la régulation du taux de sucre dans le sang et du cholestérol d'où leur importance si l'on souhaite limiter sa prise de poids. Il est conseillé de consommer de 25 à 30g de fibres par jour. On les retrouve dans les céréales complètes, les légumineuses, les fruits secs et à coques, les légumes et les fruits à condition de les consommer entiers et non transformés. Si vous consommez peu de fibres,

ajoutez-les graduellement de façon à ne pas rencontrer de désagréables troubles digestifs. Bonne nouvelle, même le chocolat noir contient des fibres !

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/les-apports-nutritionnels-que-lon-doit-avoir-chaque-jour/ss-AAwkRST?li=BBqiQ9T&ocid=mailsignout#image=1>