JUSTIFICATION DE L'ADULTE BIEN PORTANT

Nutriments	Références nutritionnelles issues de l'ANSES	Justifications
Energie En kcal ou en kJ	- Déterminer le métabolisme de base (MB) - Déterminer le Niveau d'Activité Physique (NAP) - Déterminer la Dépense Énergétique Journalière (MB x NAP)	Les apports énergétiques permettront de couvrir les dépenses énergétiques quotidiennes liées au métabolisme de base (MB), au niveau d'activité physique (NAP), à la thermorégulation, à la digestion (ADS) et à l'état physiologique.
Protéines	**10% à 20% des apports énergétiques quotidiens** (AETQ) OU environ 0,83g/kg/ j de protéines PA/PV > 1	- Rôle énergétique secondaire, après les glucides - Participent au renouvellement cellulaire - Maintien de la masse musculaire - Rôle structural et fonctionnel L'apport de protéines animale doit être supérieur aux protéines végétales pour permettre un apport de l'ensemble des acides aminés essentiels (non synthétisable par l'organisme) *Source : viande, poisson, œufs, soja, légumes secs…*
Lipides	**35% à 40% des apports énergétiques quotidiens** (AETQ) **Acides gras saturés :** ≤ 12% de l'AETQ **Oméga 9** : 15-20% AETQ **Oméga 6** : 4% AETQ **Oméga 3** : 1% AETQ **DHA (oméga 3)** = 250 mg **EPA (oméga 3)** = 250 mg ω 6/ω3 < 5 **Acides gras trans technologique** < 2% AETQ **Cholestérol** = 300 mg / jour	- Rôle énergétique secondaire - Reserve sous forme de graisse - Rôle structural - Fonction reproductrice et hormonale - Module le système immunitaire et la réponse inflammatoire - Transporteur de vitamines liposolubles. L'équilibre des acides gras est à réaliser pour réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Au-delà de 40% d'apport journalier, il y a un risque de déséquilibre énergétique. <u>Acides gras saturé (AGS) et acides gras trans technologique</u> : augmente le cholestérol et le risque de maladie cardiovasculaire. Ils sont à limiter. *Source : viandes rouges, produits laitiers, charcuteries et produits transformés.* <u>Acides gras mono insaturé (AGMI) :</u> Réduit le cholestérol. Permet une protection du système cardiovasculaire. *Source : huile d'olive*

Marie-Aude Desenne – Toute reproduction est interdite - Copyright

		Acides gras poly insaturés : Sources d'acides gras essentielles et de vitamines liposolubles. Limite les risques de maladies cardiovasculaire et améliore la vision, la qualité de la peau et les fonctions cognitives *- Oméga 6 : huile de tournesol, arachide…* *- Oméga 3 : Huile de colza, de noix, de lin, poissons gras…*
Glucides	**40 à 55% des apports énergétiques journaliers** (AETQ) **Maximum 100g/ jour de sucre et produits sucrés** (hors lactose et galactose) Privilégier les glucides complexes et les aliments à IG bas	- Rôle énergétique - Indispensable aux cellules dépendantes du glucose (neurones, globules rouges…) - Plaisir - Limite la perte de masse musculaire en cas de régime hypocalorique - Cariogène - Une consommation excessive à 55% de l'apport journalier entraine des risques de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancers - 2/3 de glucides complexes, en privilégiant les aliments à indice glycémique bas avec une densité nutritionnelle intéressante. *Sources : légumineuses, céréales non raffinés, pommes de terre…* - 1/3 de glucides simples. *Sources : fruits et légumes, produits laitiers* -Limiter les aliments à « calories vides » qui ont une densité nutritionnelle faible pour une densité énergétique élevée.
Fibres	**30g environ** La moitié sous forme soluble et l'autre moitié sous forme insoluble Indissociable des apports en eau pour une efficacité maximale (environ 1,5L)	- Régulation du transit * Les fibres solubles luttent contre les diarrhées * Les fibres insolubles luttent contre la constipation - Effet satiétogène - Prévention du surpoids et de l'obésité - Limite la biodisponibilité des nutriments (cholestérol, triglycérides, glucides…) : Réduction des risques du cancer côlon-rectum, du sein, des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et du surpoids - Équilibre de la flore intestinale - Stimulation du système immunitaire *Source : végétaux, céréales, légumineuses…*
Eau totale	**1mL/ kcal/ jour**	- Eau à volonté, boisson essentielle de l'organisme - Hydratation de l'organisme couvert par l'eau de boisson, l'eau de constitution des aliments et l'eau métabolique.

Marie-Aude Desenne – Toute reproduction est interdite - Copyright

	50% sous forme d'eau de boisson 50% sous forme d'eau de constitution des aliments	- Apport à adapter selon l'effort physique, l'état physiologique et la température extérieure - Renforce l'action des fibres - Rôle fonctionnel et métabolique
Minéraux : **- Calcium** **- Fer** **- Magnésium**	**Calcium** : 950 mg **Fer** : 11 mg (homme et femme) à 16 mg (femme avec grosses pertes menstruelles) **Magnésium** : 300 mg (femme) à 380 mg (homme)	**Calcium** : - Rigidité et solidité du squelette, croissance osseuse - Minéralisation des os et des dents - Contraction musculaire et conduction de l'influx nerveux - Coagulation sanguine - Prévient de l'ostéoporose **Fer** : - Améliore l'oxygénation des tissus - Constitution des globules rouges - Prévient l'anémie et la fatigue **Magnésium** : - Contraction musculaire, amélioration du transit - Améliore la synthèse de protéines - Favorise le fonctionnement des neurones et limite le stress - Améliore le système immunitaire
Vitamines : **- Vitamine C** **- Vitamine D**	**Vitamine C :** 110 mg **Vitamine D :** 15 µg/j	**Vitamine C :** - Antioxydante et améliore le système immunitaire - Favorise l'absorption du fer **Vitamine D (qui s'active en présence de soleil)** - Améliore la fixation du calcium sur les os - Favoriser la prise quotidienne de vitamine D3

Marie-Aude Desenne – Toute reproduction est interdite - Copyright