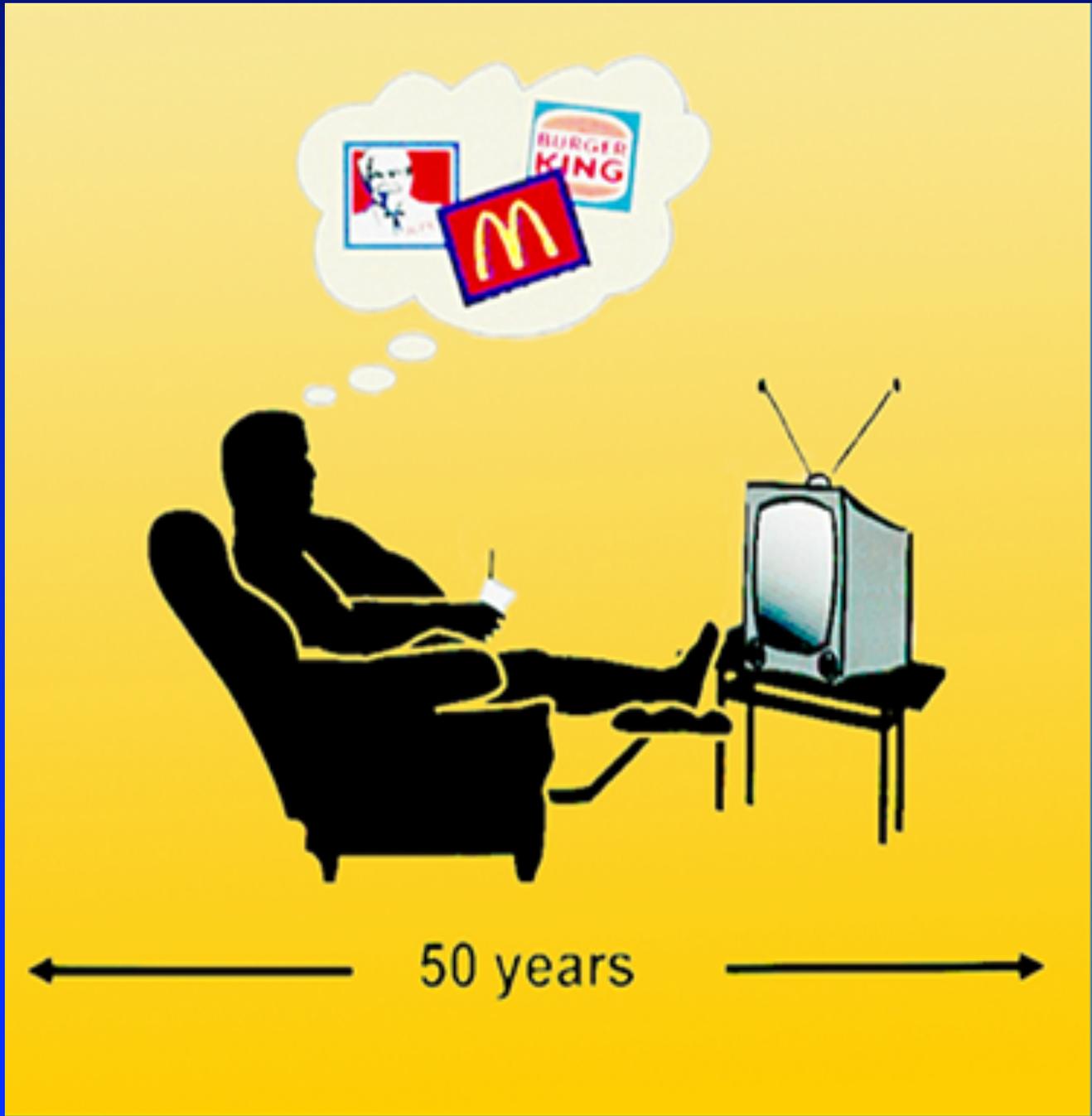


# DENSITE ENERGETIQUE

Vevey, le 30.5.09



# Les calories « vides »: de mauvais aliments?

**Aliments de haute densité énergétique**

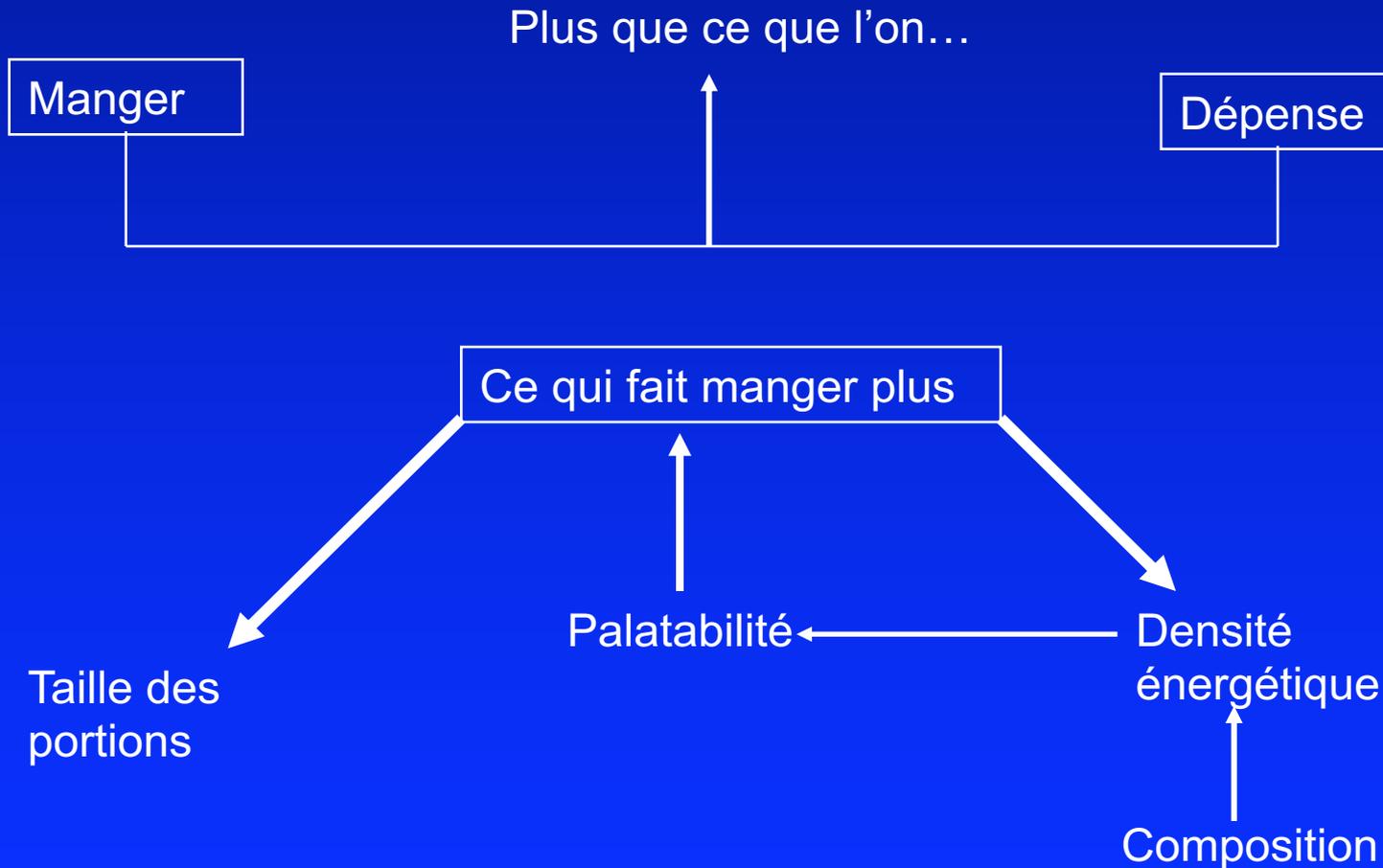
**et de faible densité nutritionnelle**

Riches en lipides, en  
sucres    Pauvres en eau  
Beaucoup de Kcal/100 g  
Faible volume

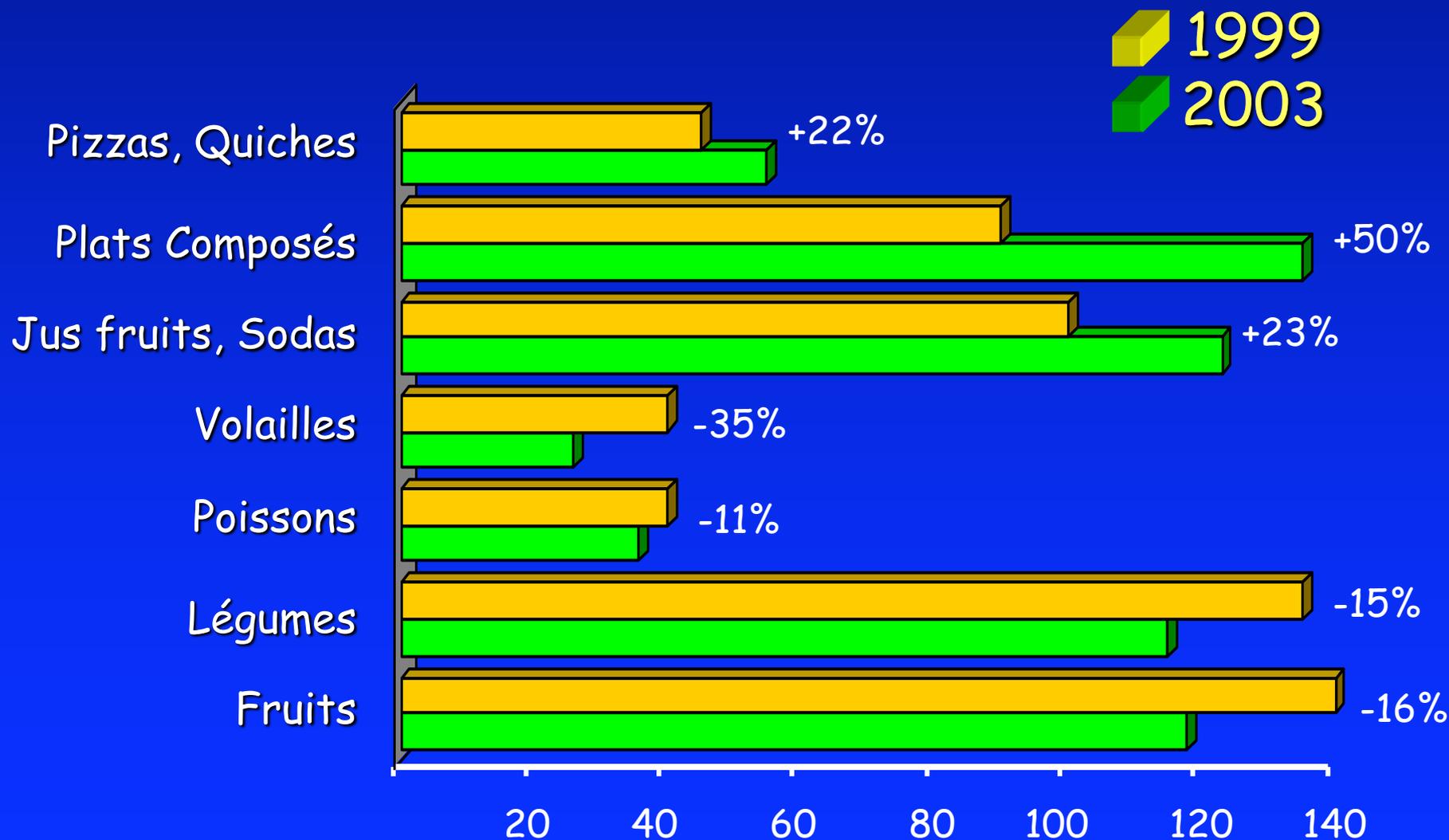
Peu de micronutriments /100g  
Beaucoup de calories / 100g

Peu ou pas de  
micronutriments par 100 Kcal

# Ce qui fait grossir

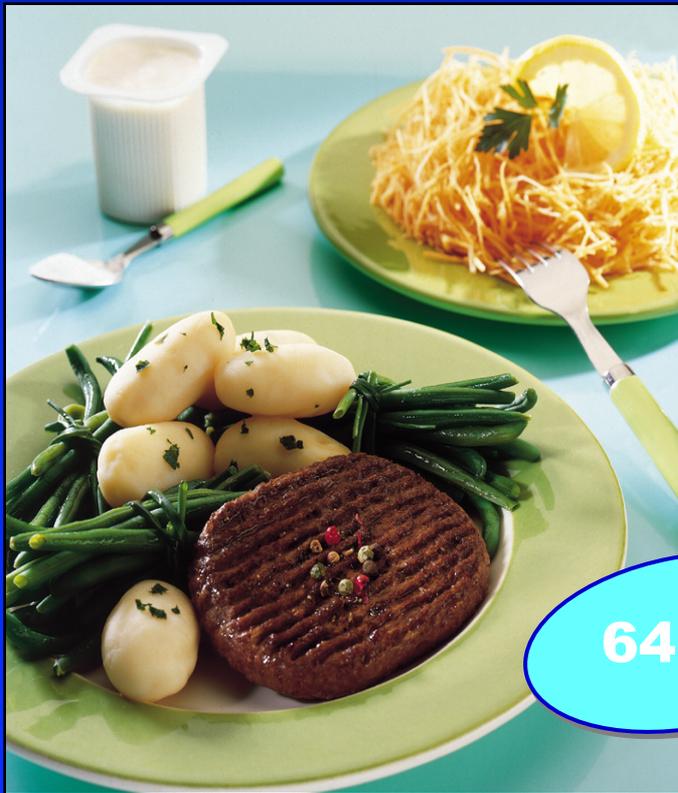


# Evolution des aliments consommés (g/j) entre 1999 et 2003



# Le poids des aliments pour 600 kcal

"j'ai bien mangé"



645 g

"je n'ai pas beaucoup mangé"



300 g

# Le poids des aliments pour 300 kcal

"Un goûter prévu ..."



370 g

"Un grignotage sur le pouce ..."



60 g

# La densité énergétique

Energie/Poids-volume

100 g →

Chocolat	550 Kcal
Biscuits	450 Kcal
Barres céréales	350 Kcal
Pain	250 Kcal
Fruits	50 Kcal
Légumes	30 Kcal

100 Kcal →

Chocolat	18 g
Biscuits	25 g
Barres céréales	30 g
Pain	40 g
Fruits	200 g
Légumes	300 g

Régulation de la prise alimentaire  
Rassasiement

# La densité énergétique

Kcal/100 grammes  $\longrightarrow$  Grammes pour 100 Kcal

100 Kcal sont fournies par

11 g huile  
13 g beurre  
17 g cacahuètes  
18 g chips  
23 g biscuits  
24 g croissant  
25 g saucisson sec  
28 g de fromage à pâte dure  
31 g crème fraîche  
38 g frites  
68 g crème glacée

Beaucoup de calorie  
pour peu de poids

Calories à faible prix

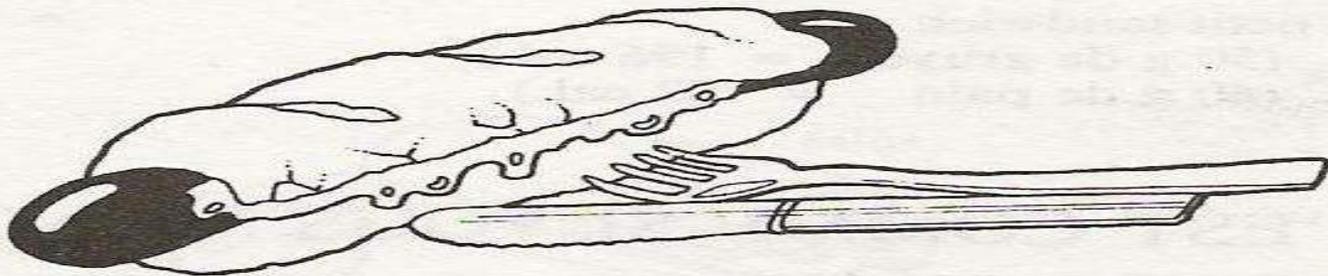
75 g sorbet  
81 g pâtes cuites  
104 g lentilles cuites  
238 g fruits  
250 g soupe  
400 g crudités  
420g haricots verts

Beaucoup de  
volume pour  
100 kcal

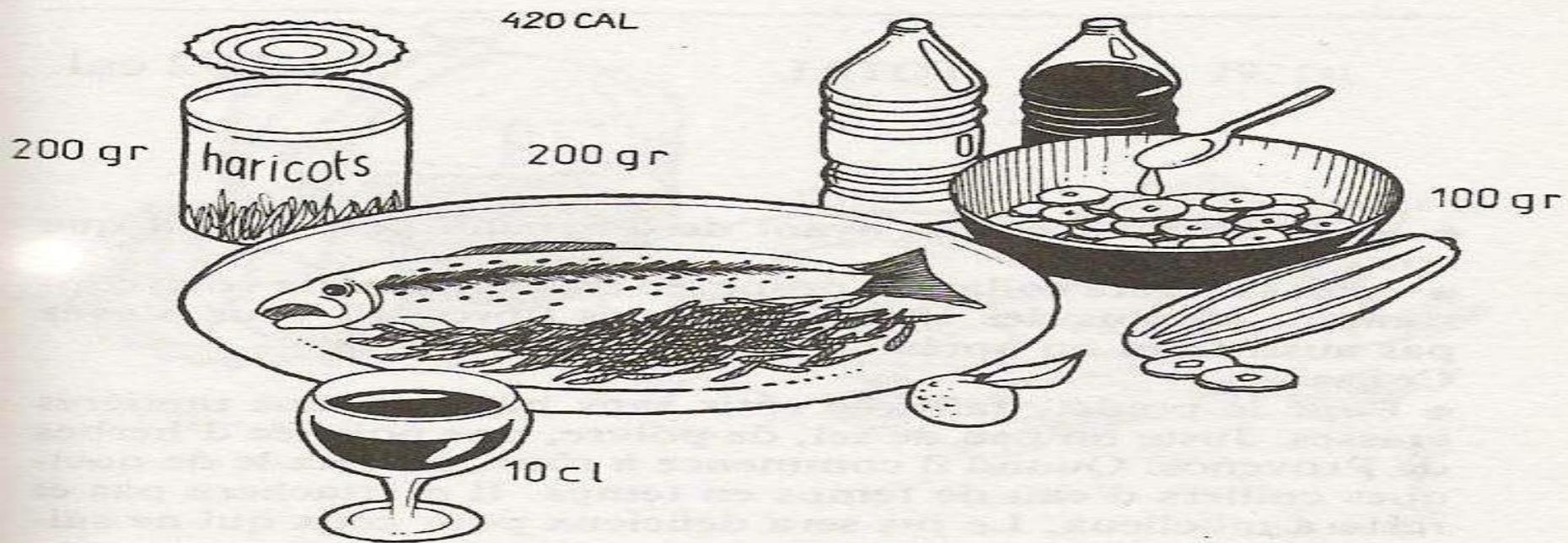
Calories à haut prix

# La densité énergétique et la densité nutritionnelle

- Pour gérer son poids, il vaut mieux préférer une alimentation avec:
  - *une densité énergétique **BASSE***
  - *une densité nutritionnelle **ELEVEE***



450 CAL





1 croissant (67 g)

**250** calories

+

2 copeaux de beurre (32 g)

**120** calories

---

**370** calories





1/2 banane

40 calories +

1/2 d'ananas

50 calories →

1/4 de melon

20 calories +

2 figues

60 calories +

raisin (50 g)

30 calories +

fruits rouges (70 g)

20 calories

+

petit pain (50 g)  
et 2 cc de confiture

150 calories

---

370 calories



steak à la poêle (100 g)

**250** calories

+

portion de frites moyenne

**400** calories

---

**650** calories



« Un repas de fête n'est pas  
nécessairement hypercalorique. »



thon grillé au feu de bois  
(200 g) arrosé de citron  
**200** calories +

pommes de terre nouvelles  
aux fines herbes (150 g)  
**110** calories +

brocolis (50 g)  
**20** calories +

tomates grillées (100 g)  
**20** calories +

salade garnie  
de poivron rouge et jaune  
**30** calories +

un verre de vin blanc (150 ml)  
**100** calories +

fruits rouges,  
yaourt glacé à la fraise (100 g),  
crème et coulis  
**170** calories

**650 calories**

pizza mozzarella  
et pepperoni (200 g)

---

**650 calories**

pizza aux fruits de mer,  
sans fromage (200 g)

---

**350 calories**



pizza tomate-  
mozzarella (200 g)

---

**450 calories**

pizza aux légumes  
(200 g)

---

**250 calories**



part de tiramisu (150 g)

---

**500 calories**

**ou**



assiette de fruits frais :

¼ d'ananas

**50 calories +**

1 kiwi

**20 calories +**

raisin (70 g)

**40 calories +**

fruits rouges (70 g)

**20 calories +**

¼ de melon

**20 calories +**

boule de yaourt glacé

**80 calories +**

2 biscuits

**70 calories**

---

**300 calories**



8 truffes au chocolat

---

**560 calories**



6 fraises  
enrobées de chocolat

**180** calories

+

2 truffes au chocolat

**140** calories

---

**320 calories**

**OU**

xérès (50 ml)

---

**60 calories**



8 crevettes à l'ail (60 g)

---

**100 calories**



chorizo (40 g)

---

**150 calories**



tortilla (90 g)

---

**180 calories**





vodka (50 ml)

**100** calories +

jus d'orange (200 ml)

**100** calories +

cacahuètes (50 g)

**300** calories

---

**500** calories

**ou**

pommes de terre sautées  
(150 g)

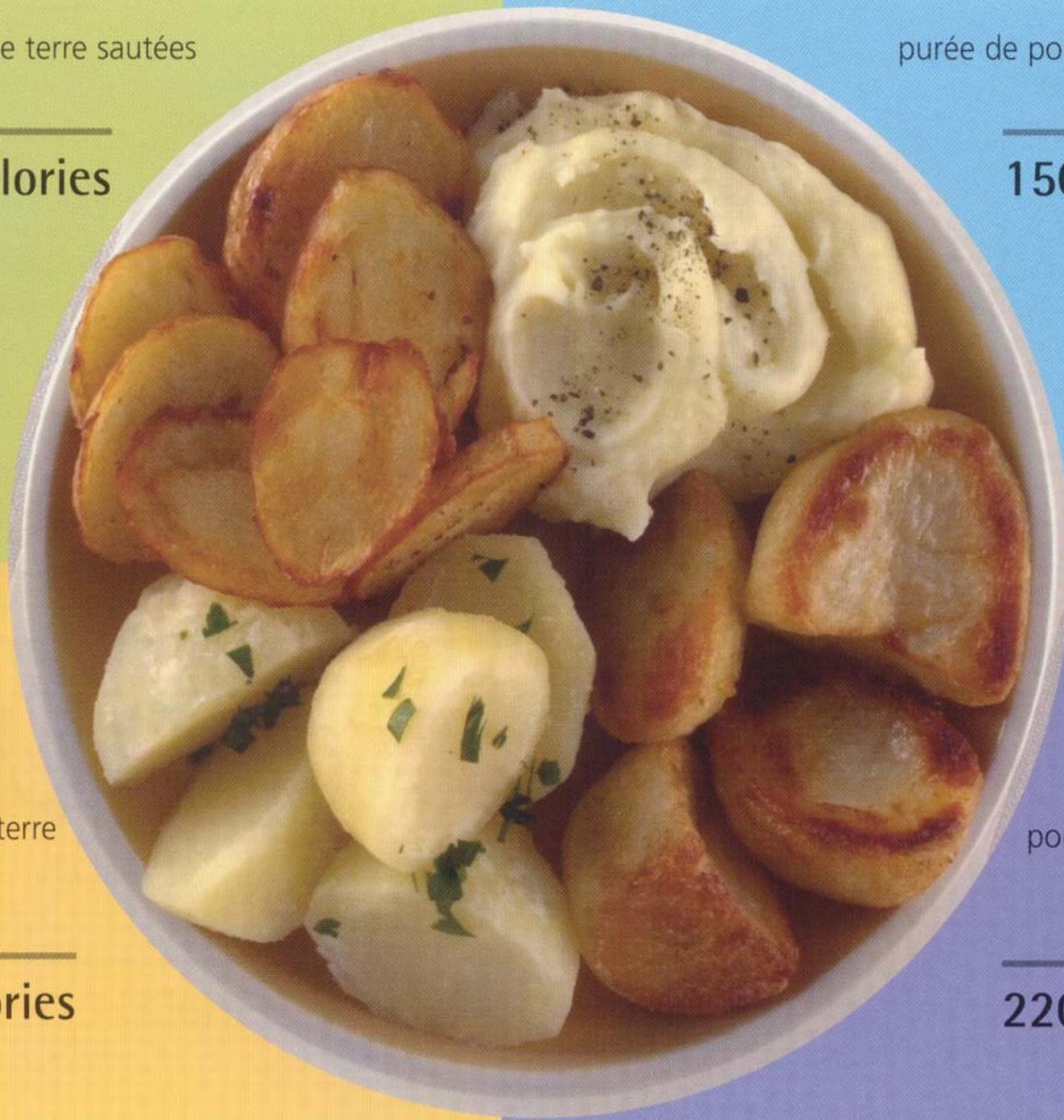
---

**290 calories**

purée de pommes de terre  
(150 g)

---

**150 calories**



pommes de terre  
bouillies  
(150 g)

---

**110 calories**

pommes de terre  
rôties  
(150 g)

---

**220 calories**



bol de noix et de fruits secs  
(100 g)

---

**600 calories**

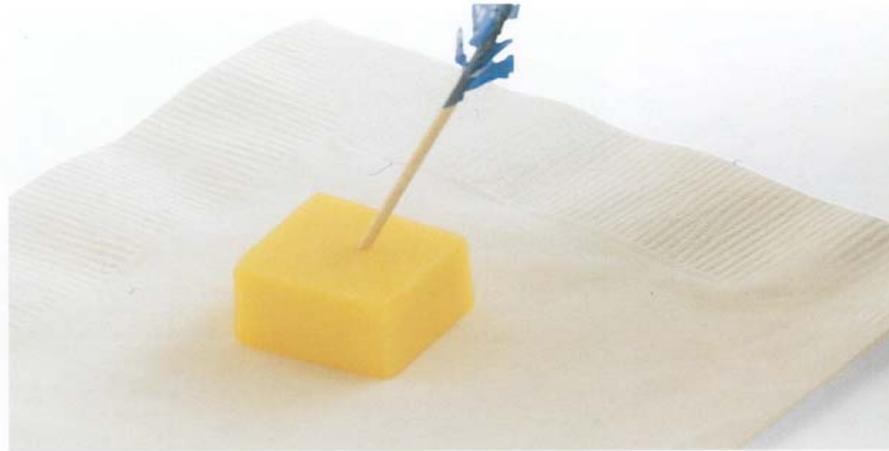


bol de bonbons aux fruits  
(180 g)

---

**600 calories**





dé de cheddar (30 g)

---

**100 calories**



velouté de légumes  
(200 ml)

---

**100 calories**



6 beignets de poulet

**250 calories**



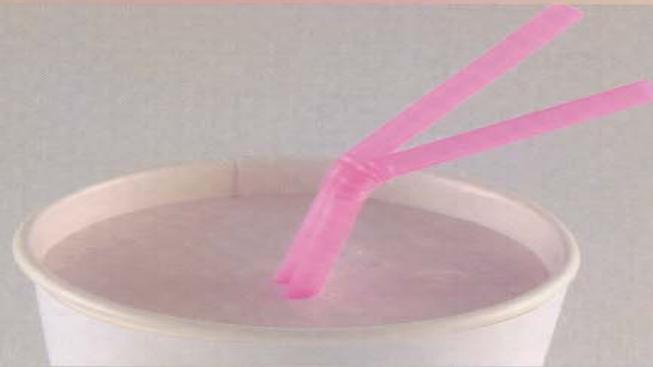
portion de frites moyenne  
(110 g)

**400 calories**



milk-shake  
de taille moyenne

**400 calories**



cheeseburger

**520 calories**



cola light  
de taille moyenne

---

**2 calories**



burger aux haricots

---

**240 calories**





tartelette aux fruits (100 g)

---

**440 calories**





6 coupes de framboises (100 g  
chacune) nappées de crème  
fouettée (10 g chacune)

---

**440 calories**



3 rouleaux de printemps  
(60 g chacun)

---

**500 calories**

**OU**



travers de porc (200 g)

---

**500 calories**

**OU**



noix de Saint-Jacques sautées  
et légumes chinois (350 g)

**320** calories

+

riz nature (70 g)

**100** calories

+

soupe de légumes chinois

**40** calories

---

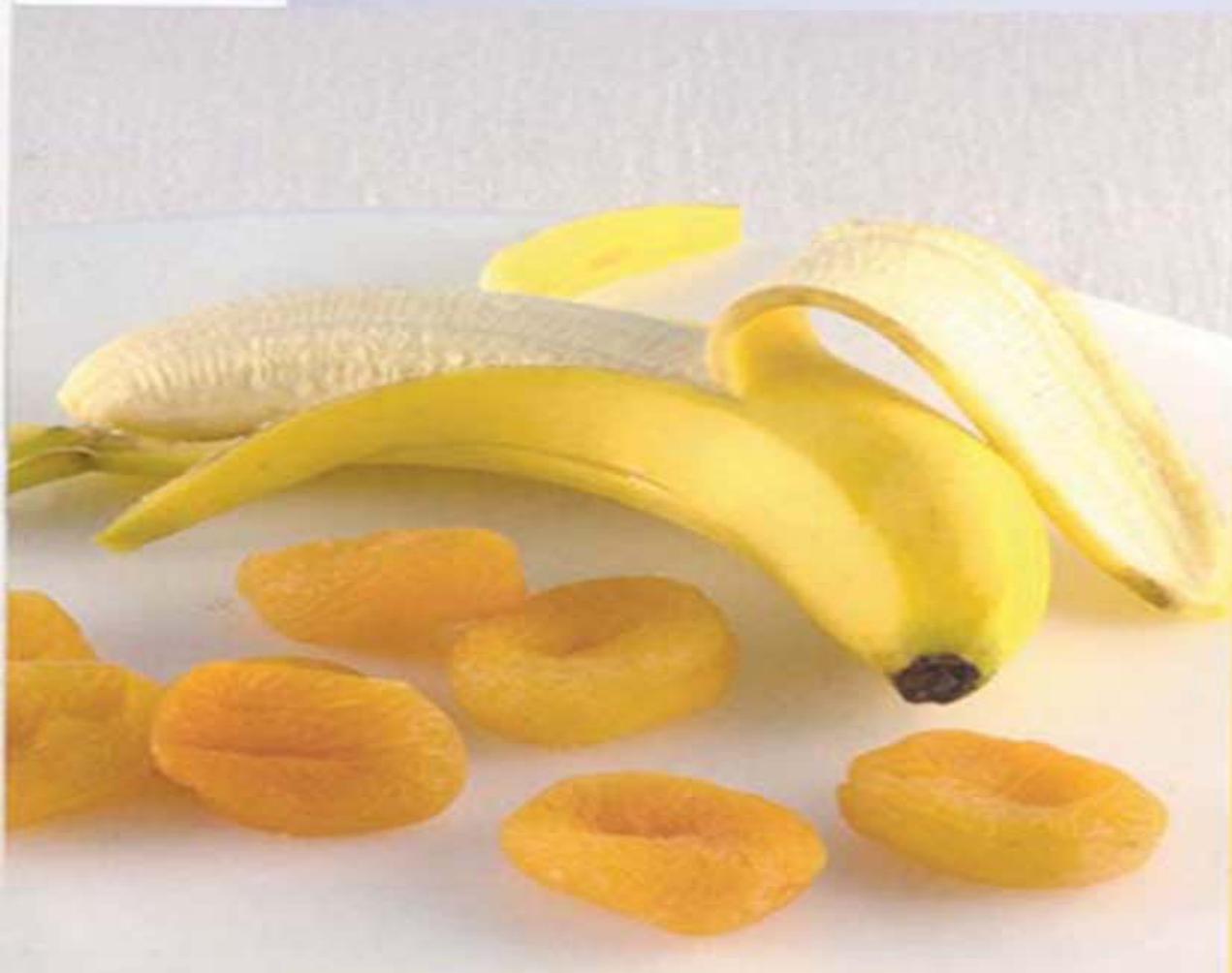
**460** calories



barre de céréales allégée

---

**150 calories**



banane de taille moyenne

**80** calories

+

8 oreillons d'abricot sec

**70** calories

---

**150 calories**

salade verte et tomate

---

**40 calories**



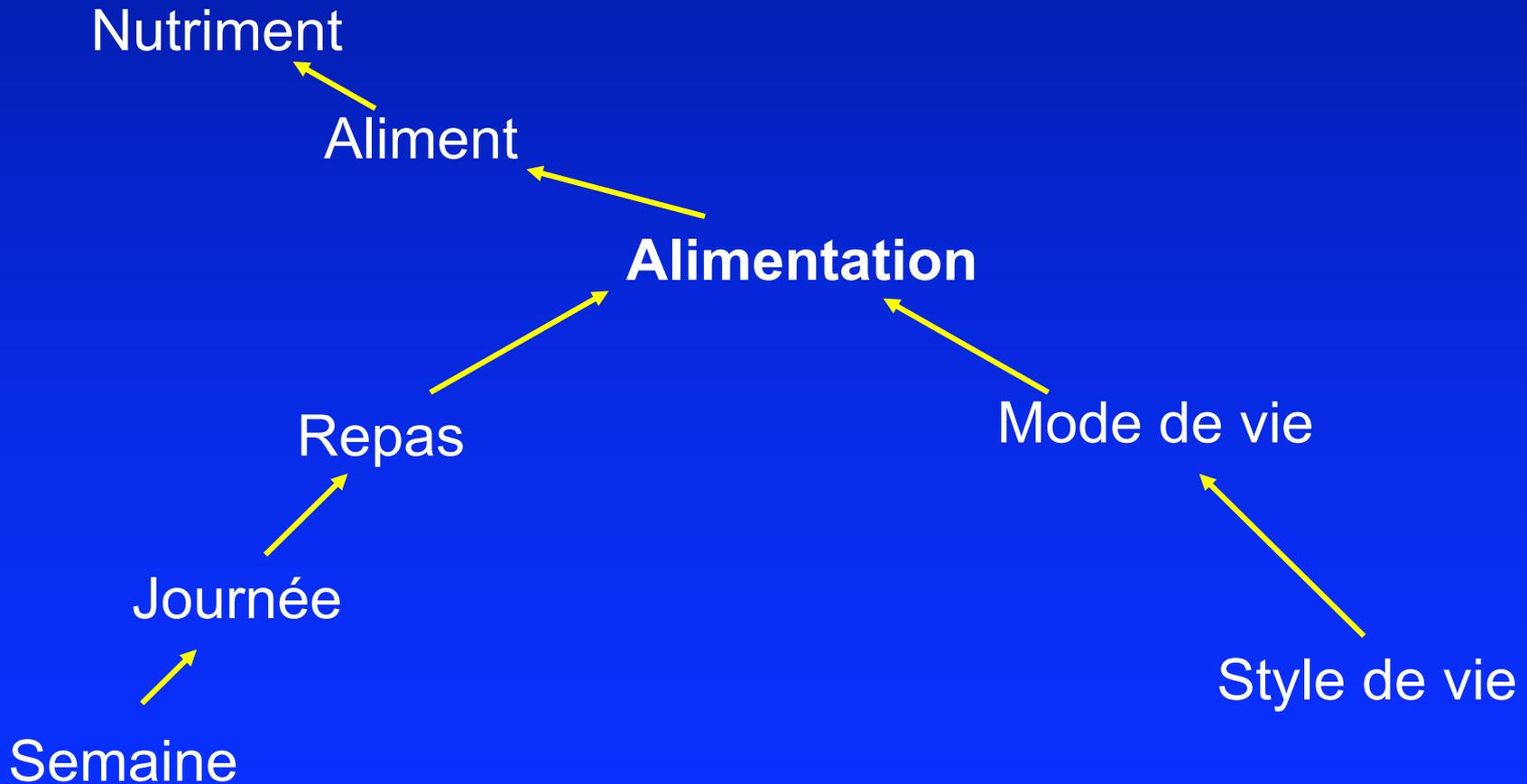
salade de betterave  
et d'orange

---

**80 calories**



# L'important, c'est l'alimentation, pas l'aliment seul



# Trois dogmes et une vérité

Il n'y a pas de mauvais aliments  
seuls les excès le sont

Il n'y a pas d'aliments parfaits

Il n'y a pas d'aliments  
indispensables seuls les  
nutriments le sont

**L'activité physique « fait partie »  
de la nutrition**

→ MODERATION

→ VARIETE

→ UNIVERSALITE et  
DIVERSITE  
CULTURELLE