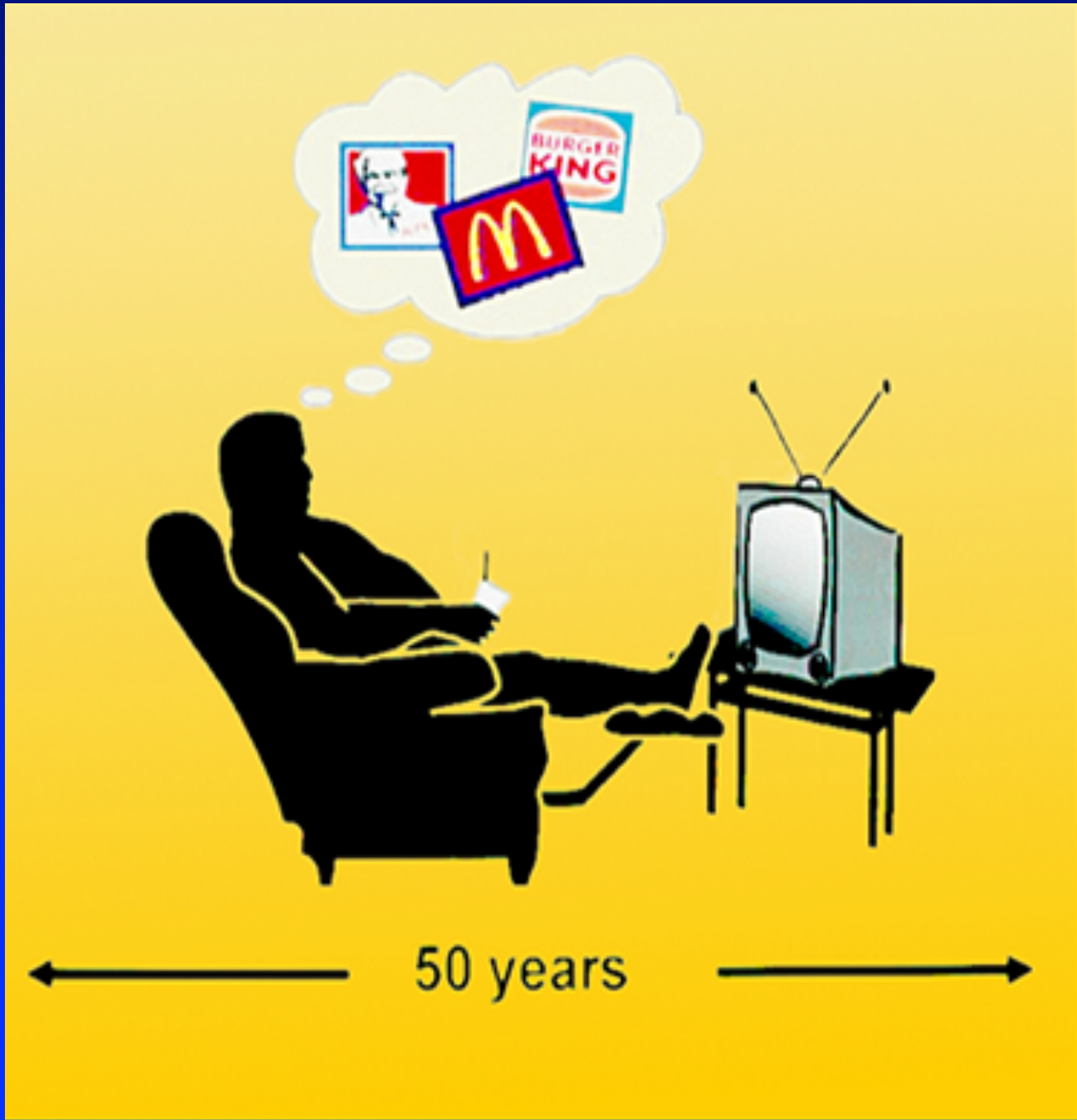


DENSITE ENERGETIQUE

Vevey, le 30.5.09



Les calories « vides »: de mauvais aliments?

Aliments de haute densité énergétique

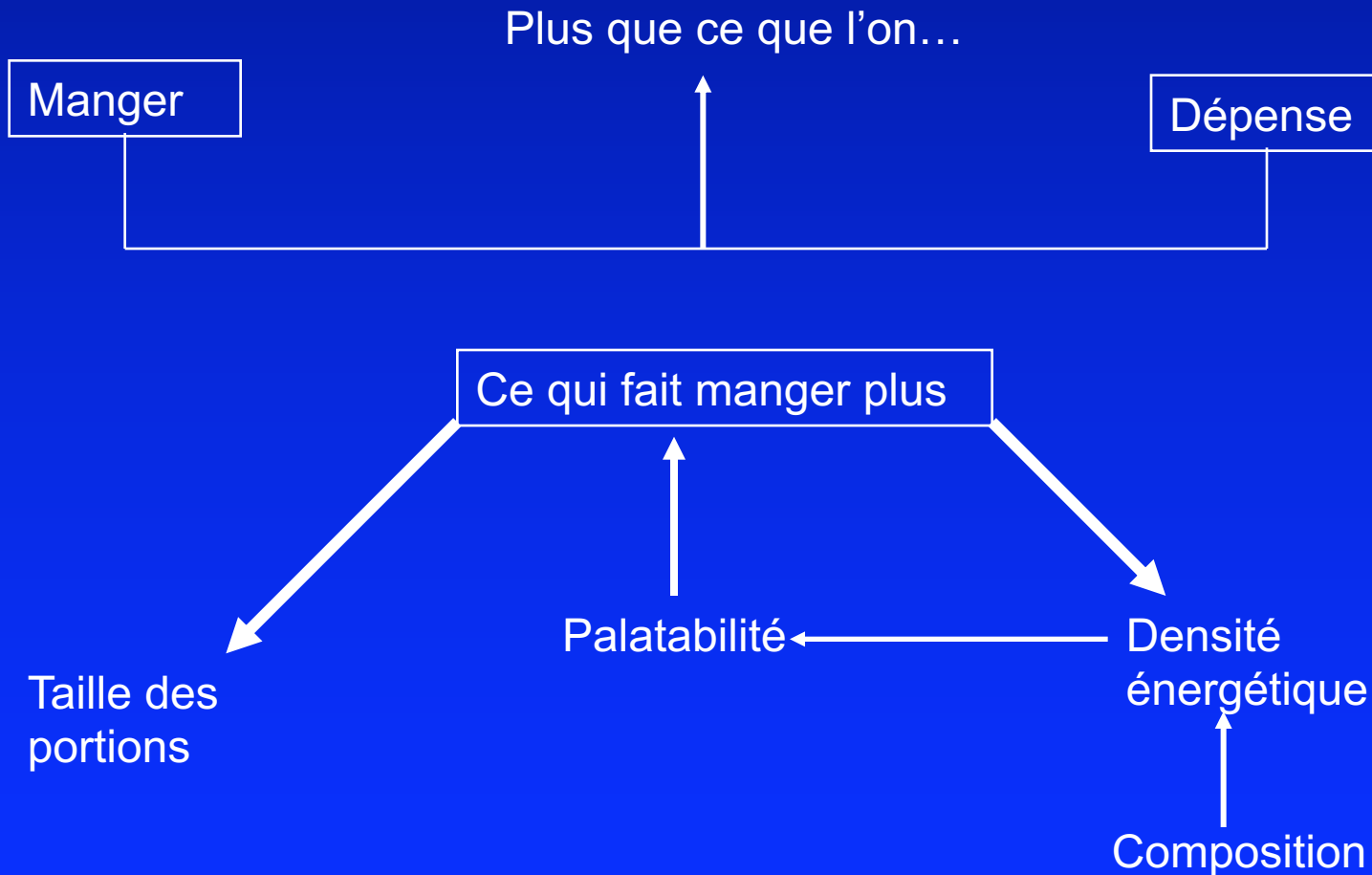
et de faible densité nutritionnelle

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

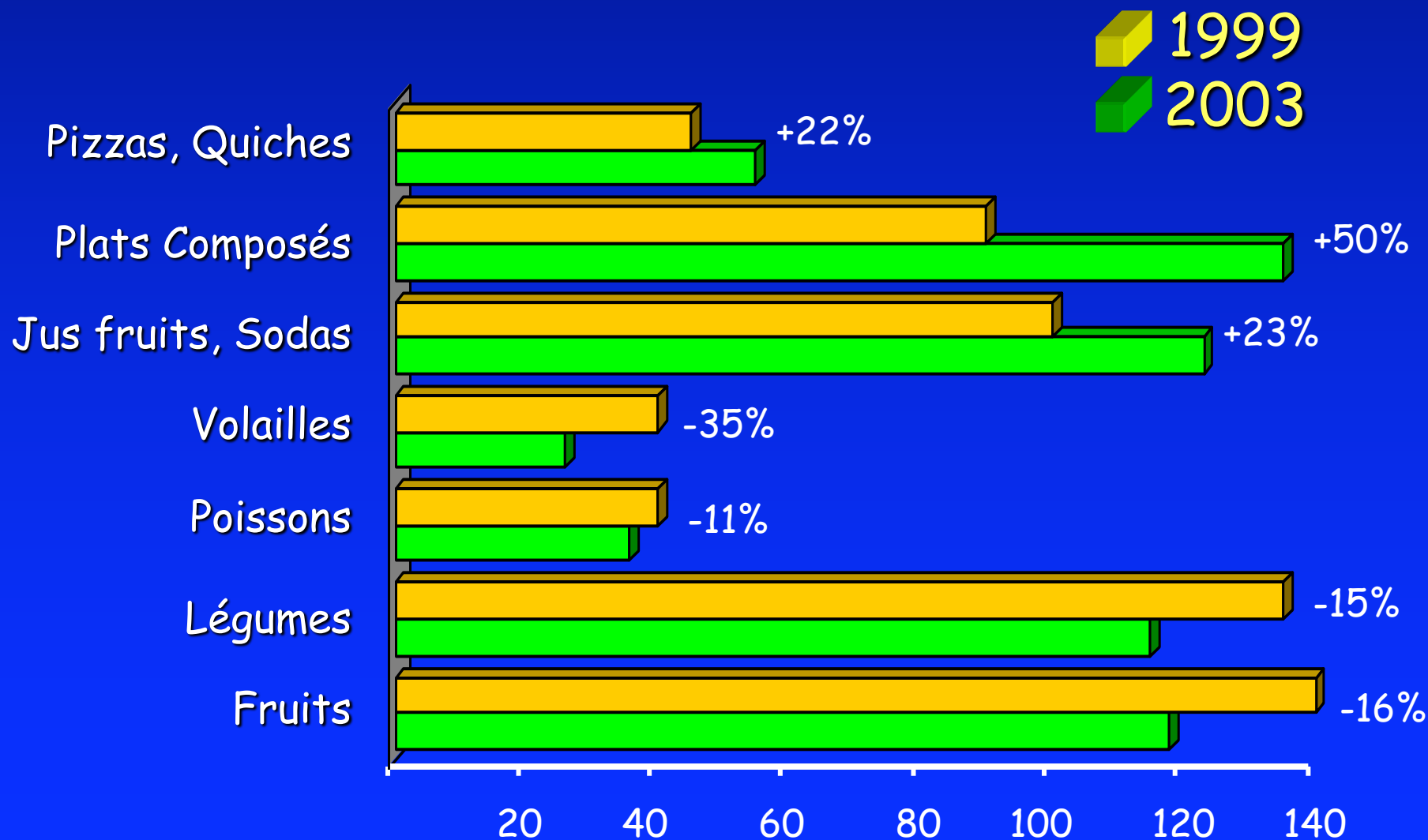
Peu de micronutriments /100g
Beaucoup de calories / 100g

Peu ou pas de
micronutriments par 100 Kcal

Ce qui fait grossir

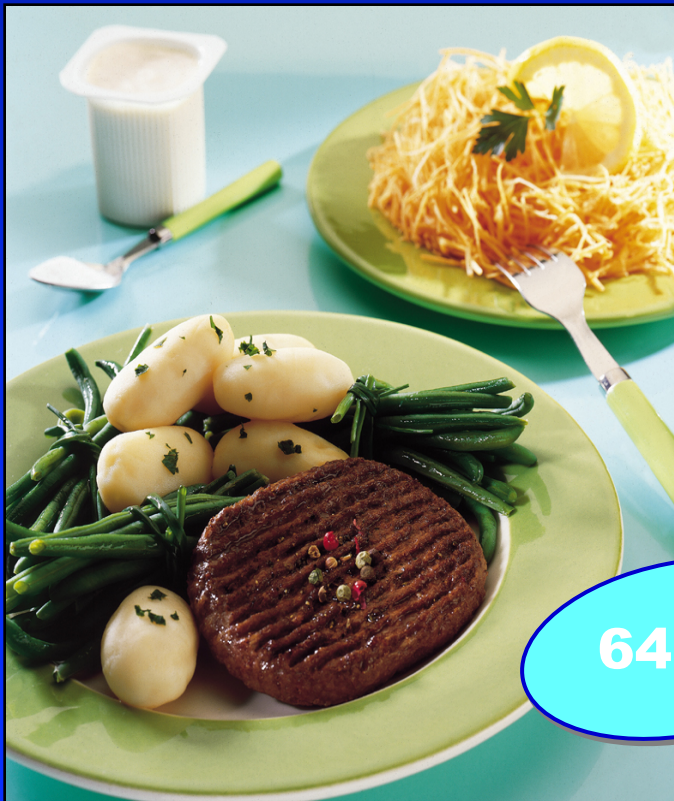


Evolution des aliments consommés (g/j) entre 1999 et 2003



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

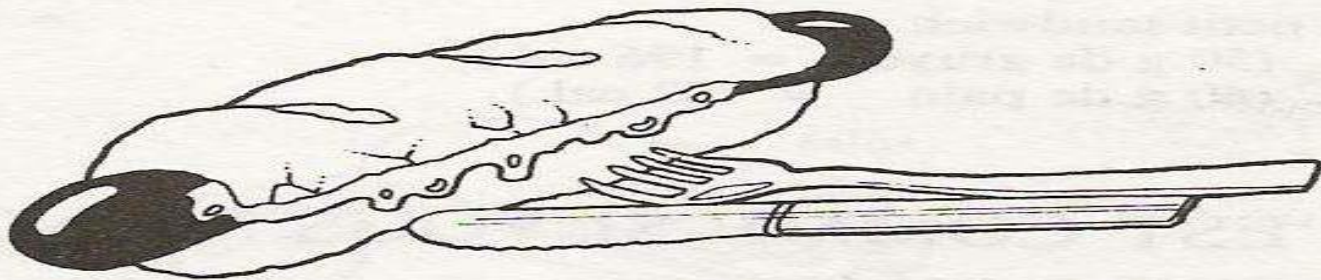
75 g sorbet
81 g pâtes cuites
104 g lentilles cuites
238 g fruits
250 g soupe
400 g crudités
420g haricots verts

Beaucoup de
volume pour
100 kcal

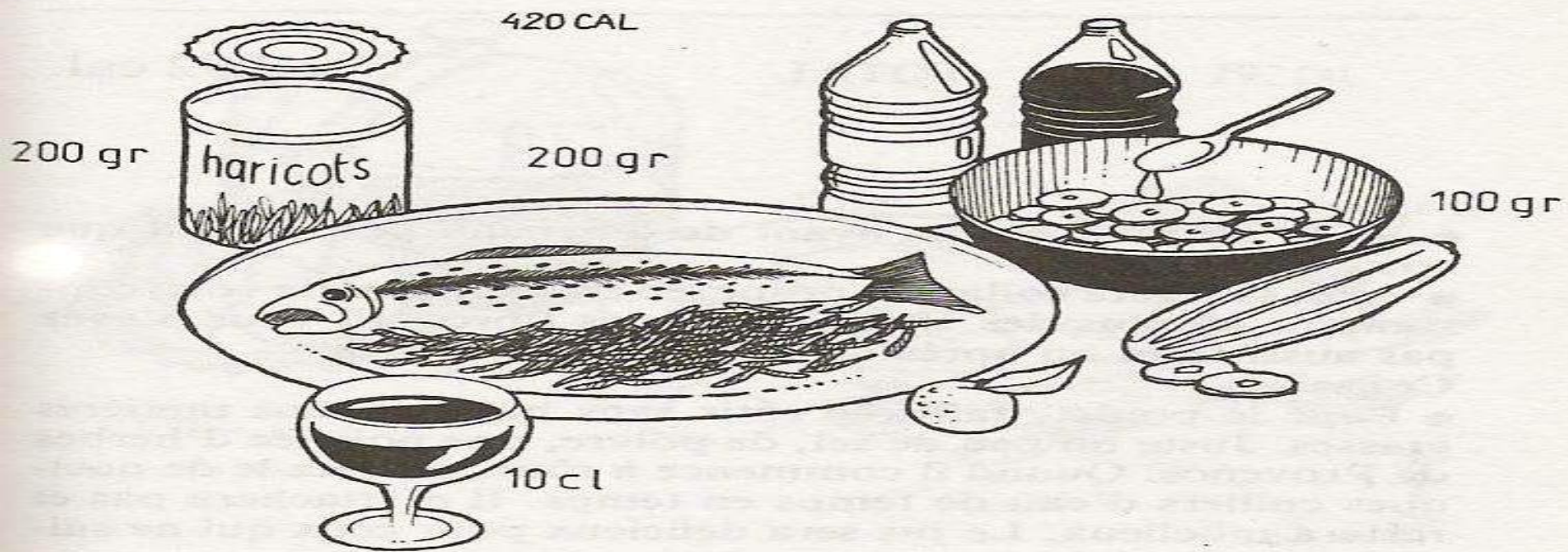
Calories à haut prix

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

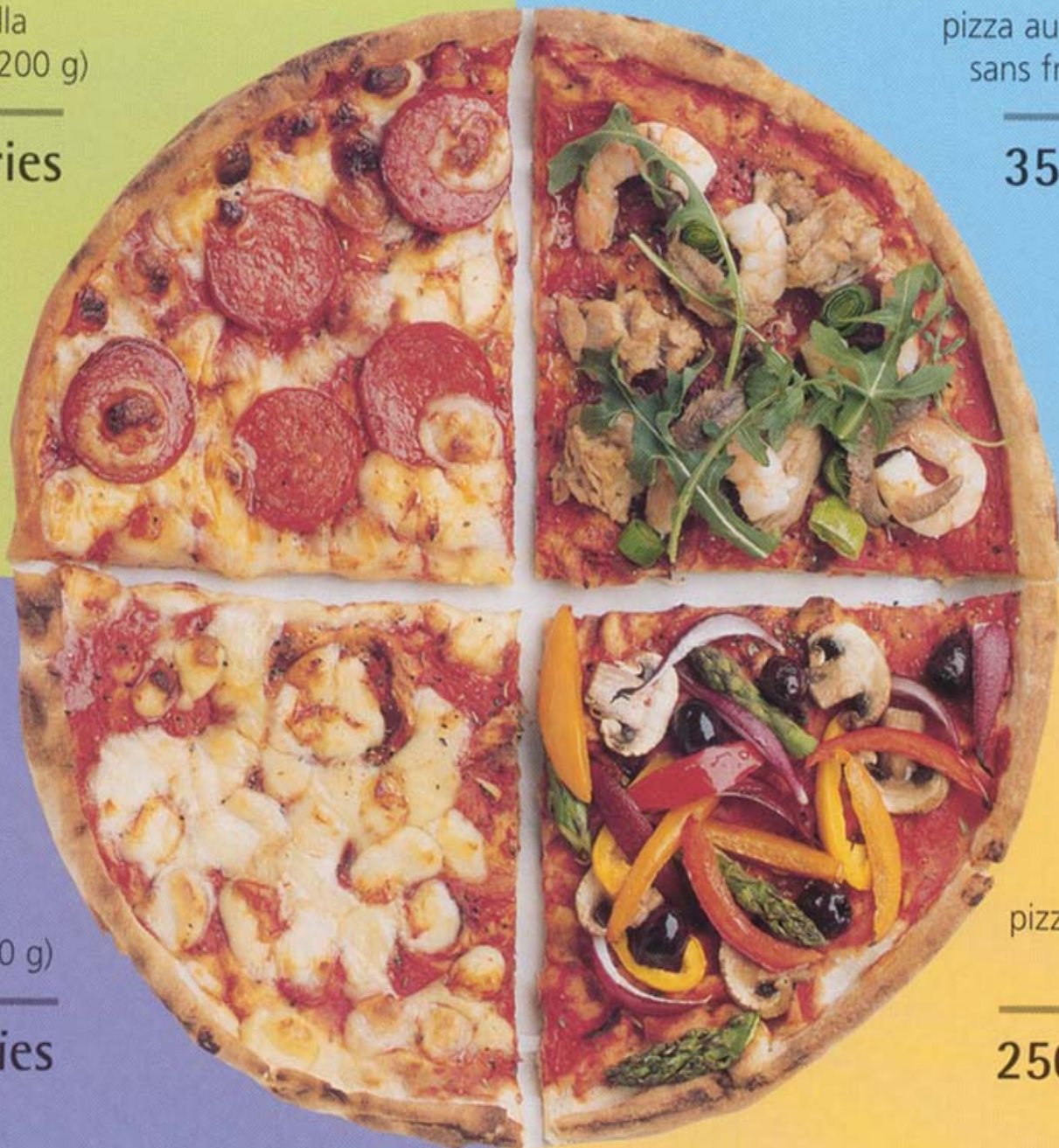


pizza mozzarella
et pepperoni (200 g)

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

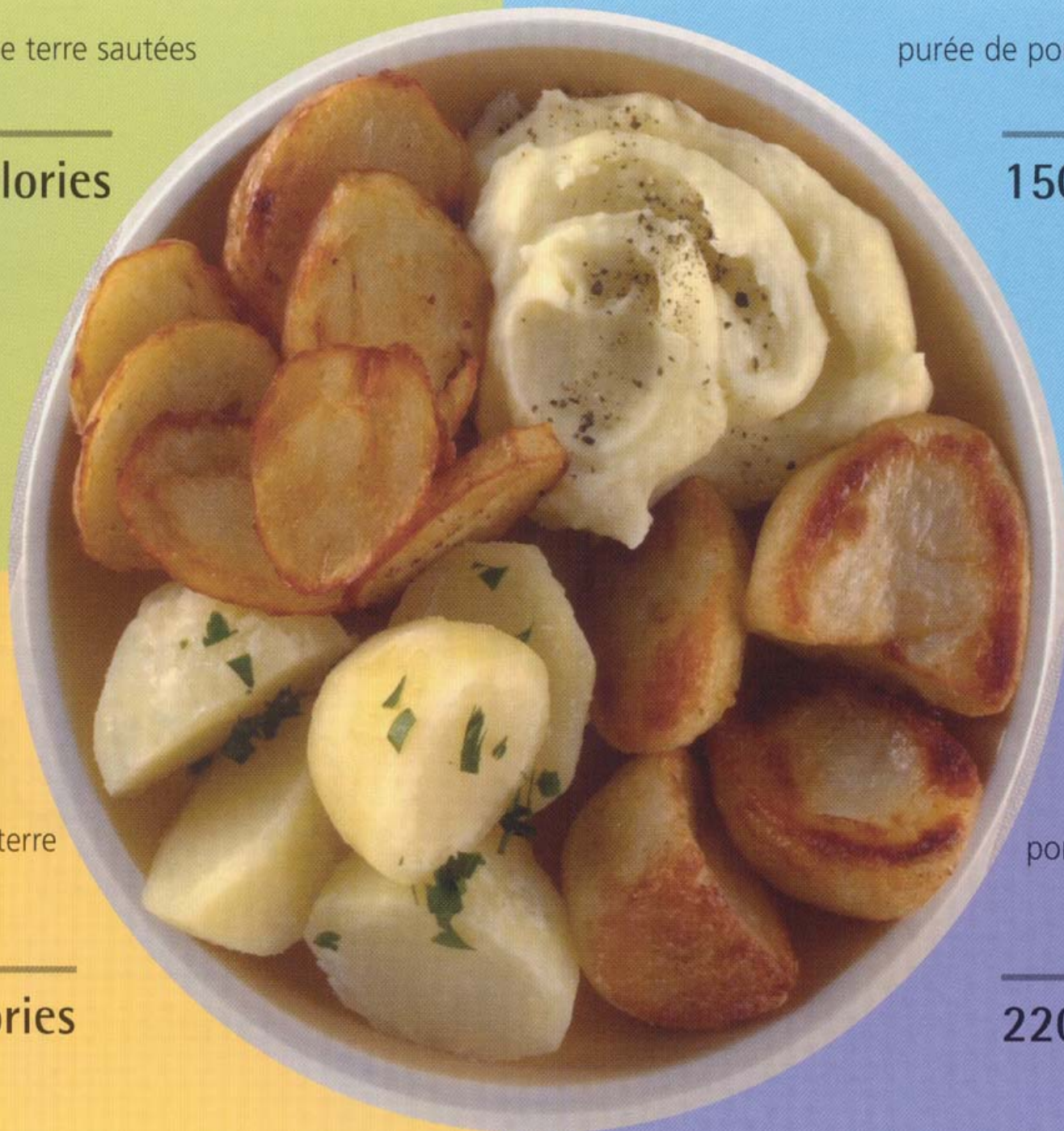
ou

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)

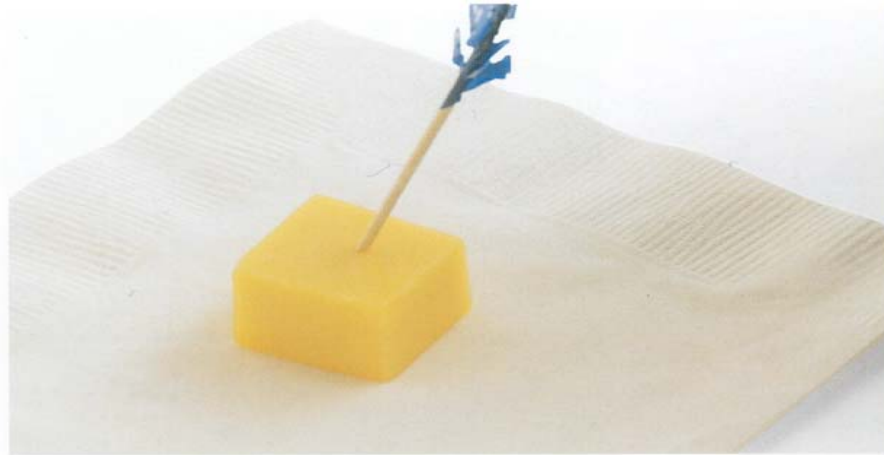
600 calories



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



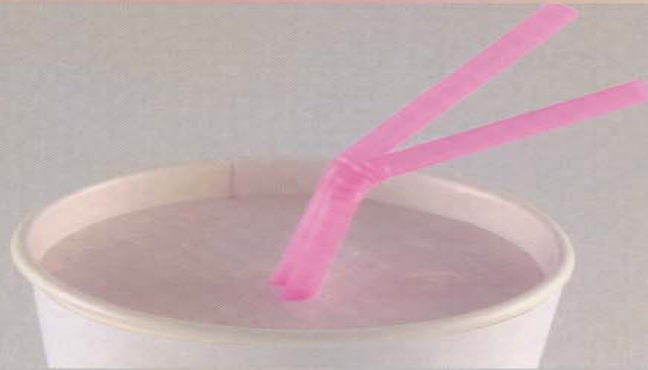
portion de frites moyenne
(110 g)

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

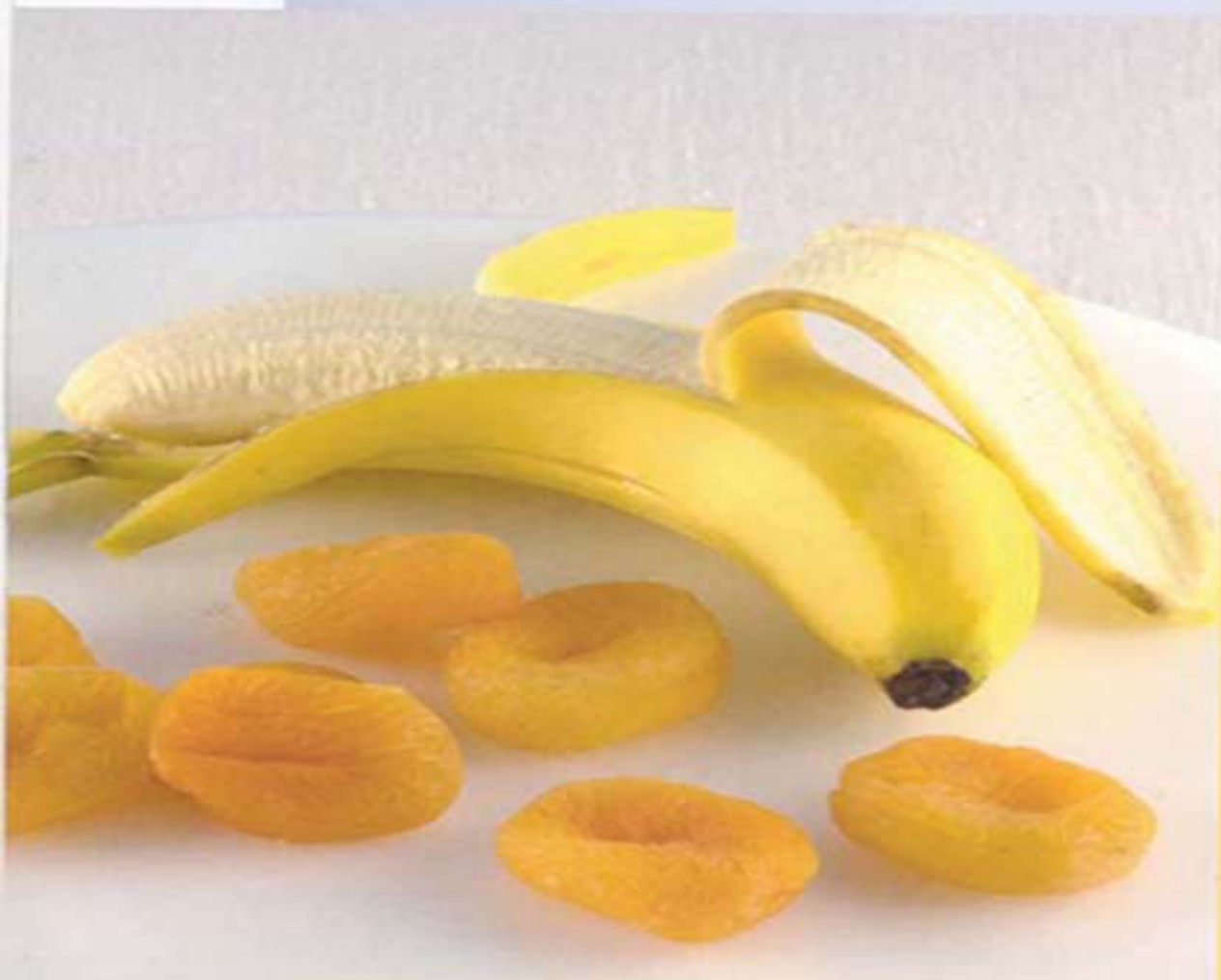
40 calories

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

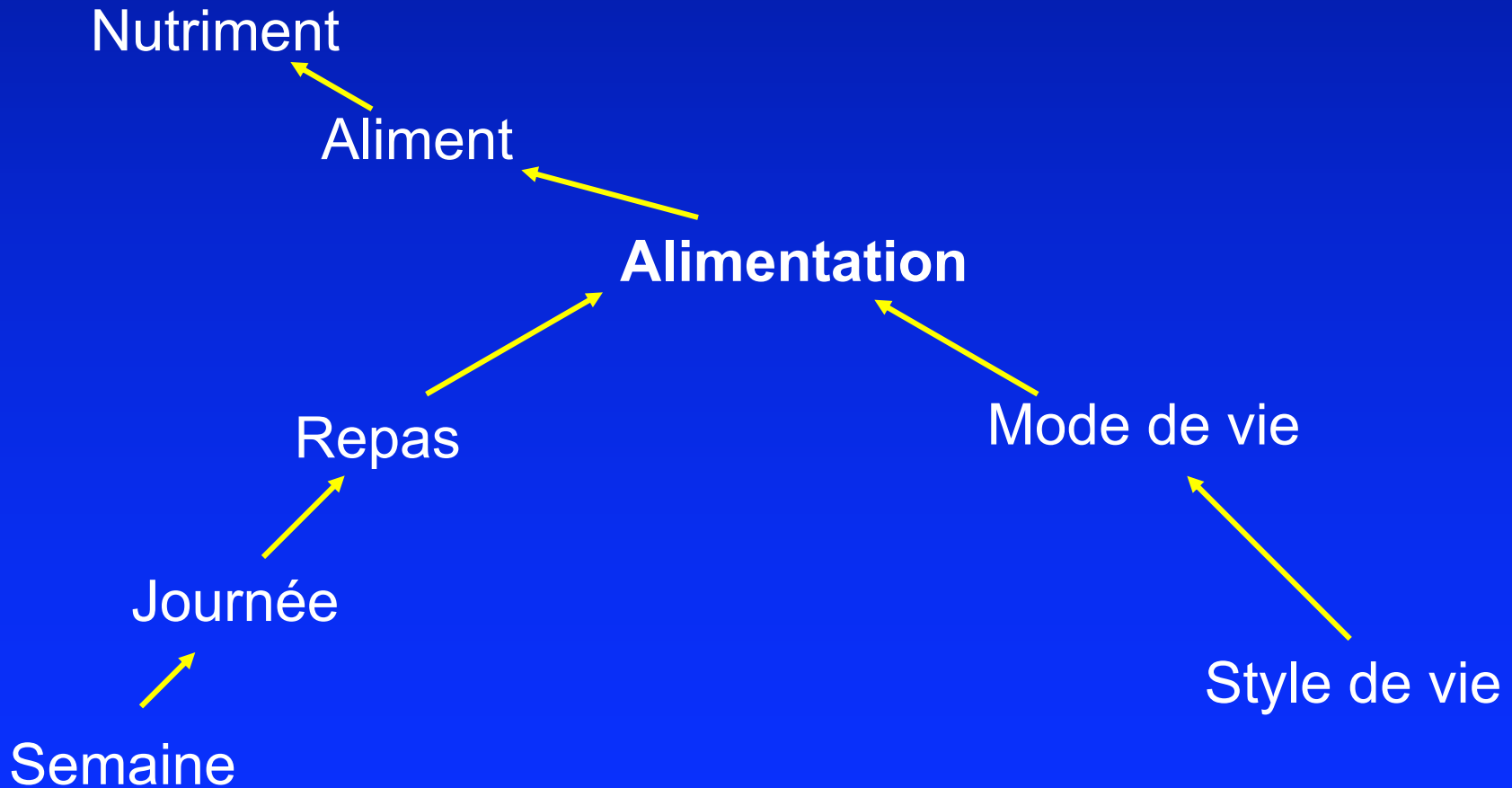


salade de betterave
et d'orange

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