



Protéines Vitamines (A,B,C,D,E,K)
 Lipides Minéraux (Fer, Calcium, magnésium,
 Glucides potassium, Zinc...)
 Fibres Oligoéléments (Iode, Fluor...)
 Eau Divers (polyphénols...)



Fonctions biologiques
multiples

PROTEINES Construire et réparer	LIPIDES Energie et protection	GLUCIDES Carburant numéro 1	FIBRES Digestion et santé intestinale
<ul style="list-style-type: none"> -Construisent et réparent le corps -Aident les défenses immunitaires -Permettent le fonctionnement du corps -Transportent des substances dans le sang aux cellules -Peuvent servir d'énergie en cas de besoin 	<ul style="list-style-type: none"> -Apportent beaucoup d'énergie et servent de réserve. -Constituent les membranes de toutes les cellules -Permettent d'absorber certaines vitamines (A, D, E, K). -Participent à la fabrication d'hormones. -Protègent les organes et aident à maintenir la température du corps. -Apportent des acides gras essentiels que le corps ne peut pas fabriquer essentiels à la santé 	<ul style="list-style-type: none"> -Principale source d'énergie du corps. -Carburant du cerveau et des muscles. -Maintiennent la glycémie (taux de sucre dans le sang). -Peuvent être stockés dans le foie et les muscles pour plus tard. -Évitent que le corps utilise les protéines comme énergie. -Nourrissent le microbiote intestinal 	<ul style="list-style-type: none"> -Favorisent un bon transit intestinal. -Aident à se sentir rassasié plus longtemps. -Ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. -Participent à la réduction du cholestérol sanguin -Nourrissent le microbiote intestinal. -Associées à une meilleure santé digestive et cardiovasculaire.