

Composant	Glucide <i>Sucre rapide Energie immédiate</i>	Glucide <i>Sucre lent Energie plus tardive</i>	Protide <i>Muscles et fonctionnement de l'organisme.</i>	Lipide <i>Stockage de l'énergie, membranes des cellules ...</i>
Pain				
Farine de blé (pâtes)				
Patate				
Viande				
Beurre				
Huile				
Œuf				
Pois chiche				
Pomme				

Tableau présentant les composants de quelques aliments

Composant	Glucide <i>Sucre rapide Energie immédiate</i>	Glucide <i>Sucre lent Energie plus tardive</i>	Protide <i>Muscles et fonctionnement de l'organisme.</i>	Lipide <i>Stockage de l'énergie, membranes des cellules ...</i>
Pain				
Farine de blé (pâtes)				
Patate				
Viande				
Beurre				
Huile				
Œuf				
Pois chiche				
Pomme				

Tableau présentant les composants de quelques aliments