

| 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