



Le Comportement Durable

La nutrition : de l'aliment à la pathologie

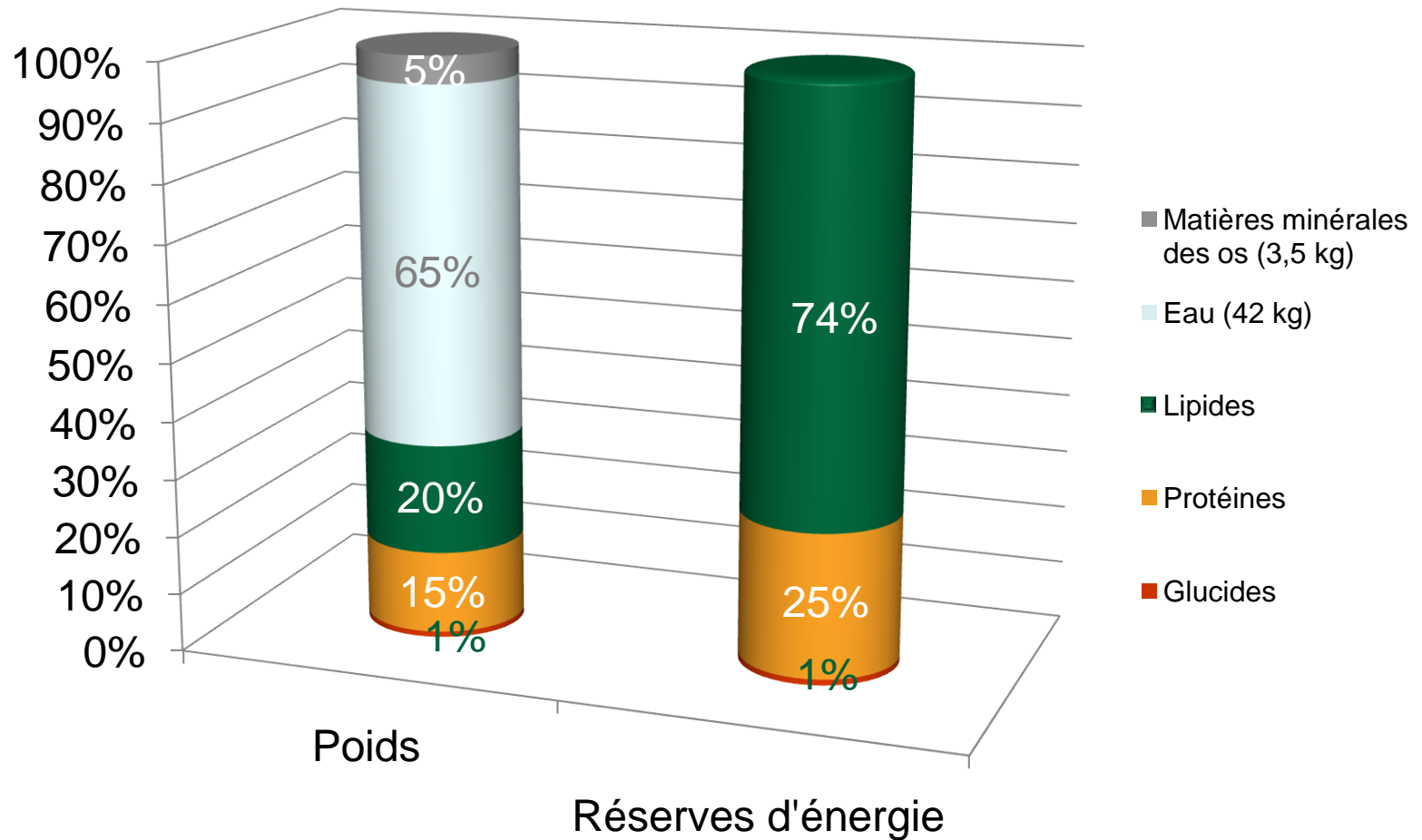
Présenté

par le Docteur Frédéric Nolet



Prévention & Conseil
en ingénierie alimentaire et sportive

■ Composition du corps



▪ 5) Besoins énergétiques

Aliment	Kcal / 100g
Croissant	406
Pomme	49
Tomate	20

■ Et pour le futur...

Comme les **Crétois**, les habitants d'**Okinawa** et les cadres soucieux de leur **avenir** :

L' **Equilibre** alimentaire en suivant les recommandations du PNNS II :

- 5 fruits et légumes par jour
- Moins de graisses saturées
- Au moins une demi heure d'exercice par jour