**Rôles des principaux nutriments**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nutriments** | **Classification** | **Rôles** |
| **Protéines**  **Eau** | Animales  Végétales | **CONSTRUCTION**  **C:\Documents and Settings\User\Mes documents\My PageManager\docu0006.JPG** |
| **Lipides**  **Glucides** | Animales  Végétales  Sucres simples (à l’état naturel dans les fruits)  Sucres composés (amidon dans le pain…)  Sucres de table | **ENERGIE**  **C:\Documents and Settings\User\Mes documents\My PageManager\docu0005.JPG** |
| **Vitamines**  **Sels minéraux** | Liposolubles (ADEK)  Hydrosolubles(BC)  Ca, P, K, Fe, … | **PROTECTION**  **C:\Documents and Settings\User\Mes documents\My PageManager\docu0007.JPG** |