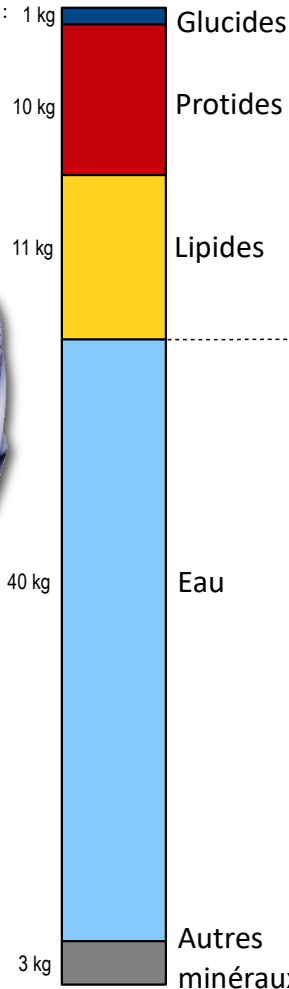


La composition du corps d'un humain :



Pour un adulte
de 65 kg : 1 kg



Matière organique

GLUCIDES (= sucres)

glucose, fructose, ribose, glycogène...
(chez les végétaux : amidon, cellulose, saccharose...)

PROTIDES

protéines, acides aminés...

LIPIDES (= graisses et huiles)

acide gras, cholestérol, triglycérides...

Quelques milligrammes de

VITAMINES

A, D, E, K, C, H, B₁, B₆ ...

Matière minérale

MINÉRAUX

eau, calcium, phosphore, soufre, potassium, sodium, chlore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cobalt...

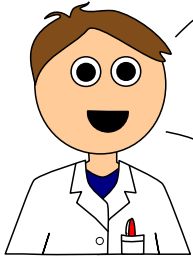


La composition de nos aliments :

Tous nos aliments proviennent d'êtres vivants : animaux, végétaux ou champignons.

Comme le corps humain, ils sont composés de **matière organique** et de **matière minérale**.

D'un aliment à l'autre, les proportions des différents composants sont très variables.



Exemple : composition d'un œuf

- Glucides : 1 %
- Protides : 12 %
- Lipides : 10 %
- Eau et autres minéraux : 77 %

Matière minérale

Matière organique

