

LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS

Voici la classification française des aliments, séparés en sept familles aux couleurs spécifiques, dont les fonctions complémentaires, ci dessous simplifiées et résumées, permettent le bon fonctionnement de l'organisme, sous certaines conditions.

Viandes, poissons, œufs

Construction et réparation

Fruits et légumes

Bon fonctionnement du corps

Produits laitiers

Renforcement des os

Matières grasses

Réserve d'énergie

Produits sucrés

Energie

Féculents

Energie

Boissons

Hydratation.