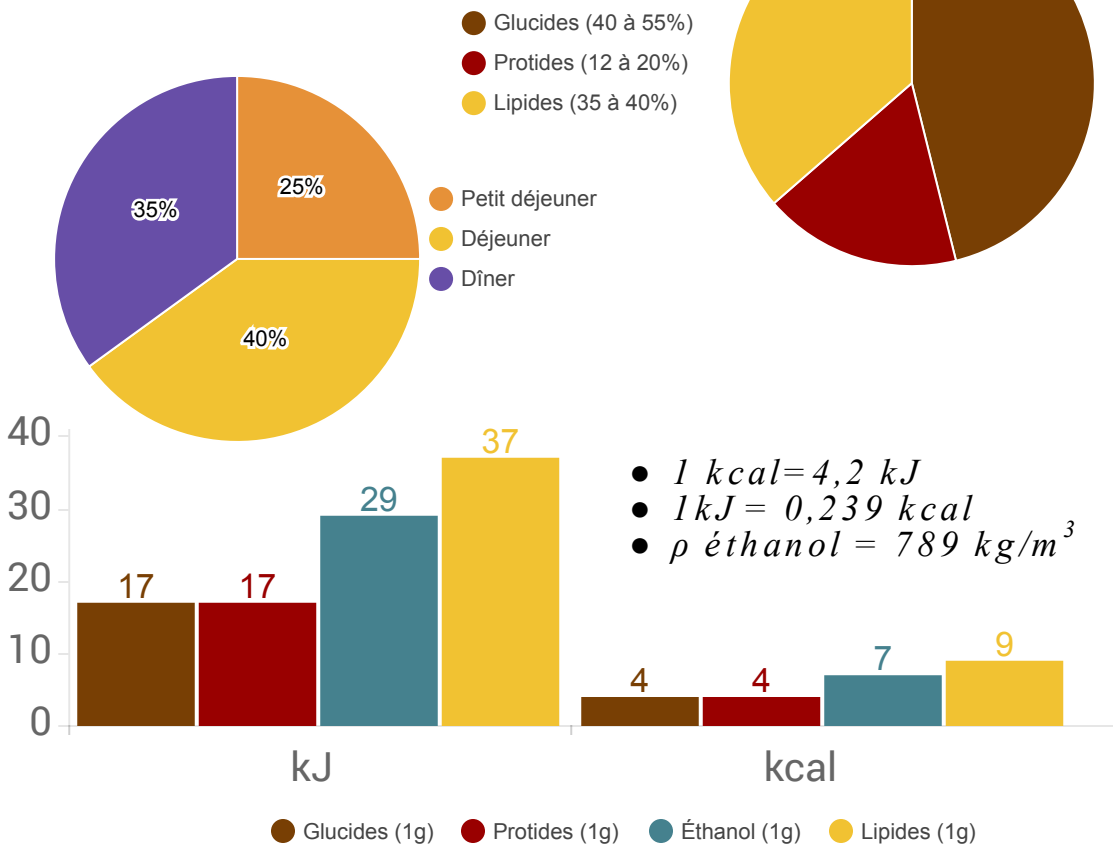


# Les apports nutritionnels énergétiques



| Âge    | 20 - 40 ans | 41 - 60 ans |
|--------|-------------|-------------|
| Hommes | 2 700 kcal  | 2 500 kcal  |
| Femmes | 2 200 kcal  | 2 000 kcal  |

AJR : apports journaliers recommandés

*«On ne dira jamais assez que notre génération est la première de l'histoire de l'humanité à ne pas avoir connu de famine [...] Nous devons apprendre à manger dans ces sociétés d'abondance alimentaire [...]» Hervé This*