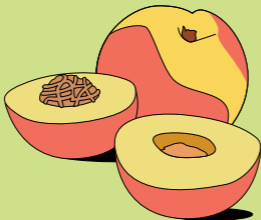


# Légumes et fruits



## Pêche



**Fibres, glucides,  
vitamine C,  
antioxydants**



**47**  
**Kcalories**  
pour 100G

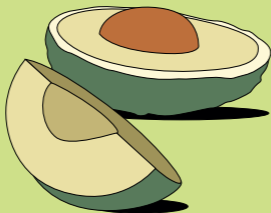


**Bons sucres,  
digestion lente,  
hydrate**



**Partout**

# Légumes et fruits



## Avocat



**Acides gras** (insaturés),  
**glucides**,  
**vitamine B9**



**205**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Bon gras**,  
**fibres** (riche en  
antioxydants)



**Israël**  
**Espagne**  
**Mexique**

# Légumes et fruits



## Poivron



Fibres, glucides,  
vitamine C,  
antioxydants



**28,6**  
Kcalories  
pour 100G

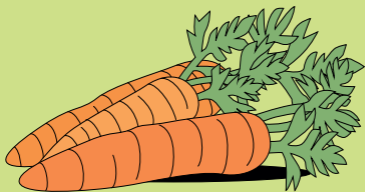


Stimule le  
transit intestinal,  
hydrate



Israël  
Espagne  
Mexique

# Légumes et fruits



## Carotte



Fibres, glucides,  
vitamine B9,  
vitamine A  
(carotène)



**40,2**  
Kcalories  
pour 100G



Vertu pour la  
vision nocturne



Partout

# Légumes et fruits



## Raisin noir



**Fibres, glucides,  
vitamine B,  
antioxydants**



**90,1**  
**Kcalories**  
pour 100G

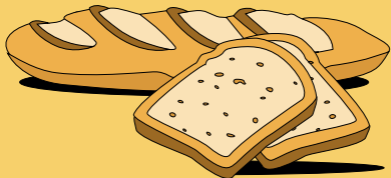


**Bons sucres,  
énergie,  
digestion lente,  
fruit le plus sucré**



**Espagne  
France  
Chine**

# Féculents



## Pain blanc



**Glucides** (amidon)



**276**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Énergie**



**Calorique, sucré,  
faible valeur  
nutritionnelle,  
difficile à digérer**



**Partout**

# Féculents



## Chips



**Lipides,  
glucides**



**545**  
**Kcalories**  
pour 100G

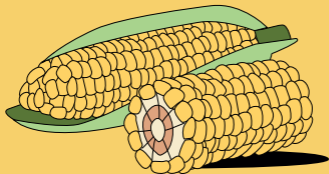


**Mauvais gras,  
glucides à limiter**



**Partout**

# Féculents



## Maïs



**Glucides** (amidon),  
**calcium,**  
**fibres,**  
**antioxydants**



**106**  
**Kcalories**  
pour 100G

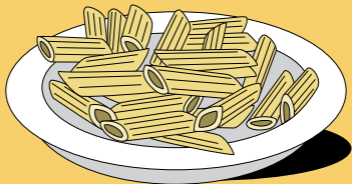


**Rassasiant,**  
**sans gluten**



**Partout**

# Féculents



## Pâtes blanches



**Glucides** (amidon)



**126**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(cuites)



**Énergie,**  
**digestion lente**

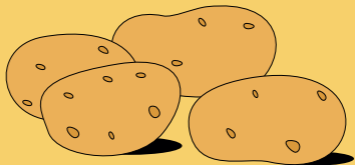


**Riche en sucres,**  
**caloriques**



**Partout**

# Féculents



## Pommes de terre



**Glucides** (amidon),  
**vitamine C,**  
**antioxydants**



**93,2**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(cuites)



**Énergie,**  
**digestion lente**

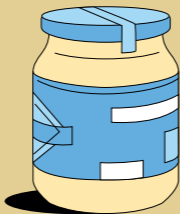


**Partout**



**Riches en sucres**

# Matières grasses ajoutées



## Mayonnaise



**Lipides,  
cholestérol,  
calcium**



**68**  
**Kcalories**  
pour une  
cuillère  
à soupe

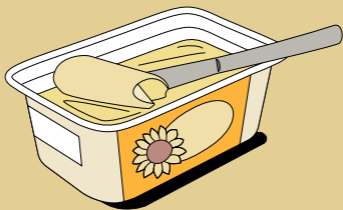


**Mauvais gras,  
glucides**



**Partout**

# Matières grasses ajoutées



## Margarine



**Lipides,  
méga-9,  
vitamine E**



**631**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Prévention  
des maladies  
cardiovasculaires**



**Partout**



**À limiter**

# Matières grasses ajoutées

## Huile d'olive



**Lipides,  
oméga-9,  
antioxydants**



**900  
Kcalories**  
pour 100G



**Goût fruité,  
riche en  
antioxydants,  
bon pour le coeur  
et la santé**



**Pays  
méditerranéens**

# Matières grasses ajoutées

## Huile de noix



**Lipides,  
oméga-6,  
antioxydants**



**900  
Kcalories**  
pour 100G  
(cuit)

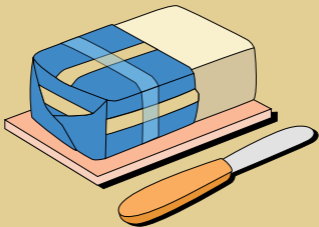


**Aide au bon  
fonctionnement  
du coeur et du  
foie, améliore la  
mémoire**



**Europe**

# Matières grasses ajoutées



## Beurre doux



### Lipides

(acides gras saturés),  
vitamine A



# 753

**Kcalories**

pour 100G

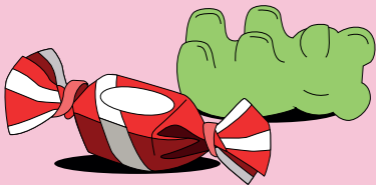


**Très calorique,  
graisses saturées**



**Partout**

# Produits sucrés



## Bonbon



**Sucres** (glucides)



**Gourmandise,**  
**énergie**



**535**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Caries,**  
**sucres rapides,**  
**glycémie, diabète**



**Partout**

# Produits sucrés



## Glace



**Glucides, lipides  
protéines,  
acides gras  
saturés**



**207**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Gourmandise**

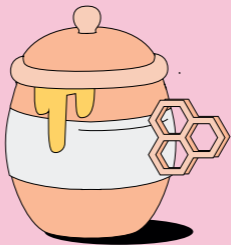


**Matières  
grasses**



**France  
Italie  
Allemagne**

# Produits sucrés



## Miel



**81,7%**  
de glucides,  
sucres rapides



**327**  
Kcalories  
pour 100G



**Bon remède  
naturel**



**Partout**

# Produits sucrés



## Chantilly



**Lipides,  
glucides**



**308**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Gourmandise**

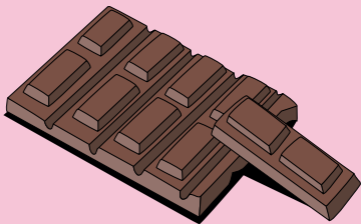


**À limiter**



**Europe**

# Produits sucrés



## Chocolat



**Sucres**(glucides),  
**lipides,**  
**magnésium**



**557**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Énergie, anti-stress**

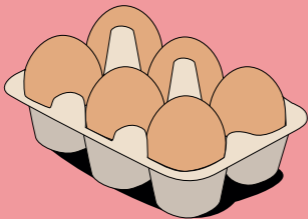


**Sucres rapides,**  
**digestion rapide,**  
**glycémie**



**Partout**

**VPO** Viandes et charcuteries,  
Produits de la pêche, Oeufs



# Oeuf dur



**Protéines,  
lipides,  
vitamine B9**



**134**  
**Kcalories**  
pour 100G

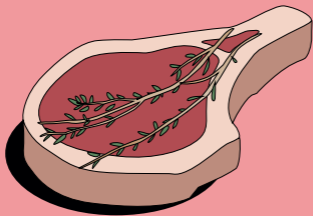


**Naturel, sain,  
énergie**



**Partout**

# VPO Viandes et charcuteries, Produits de la pêche, Oeufs



## Viande



**Protéines animales,  
graisses saturées,  
fer**



**195**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(en moyenne)



**Énergie,  
riche en protéines**

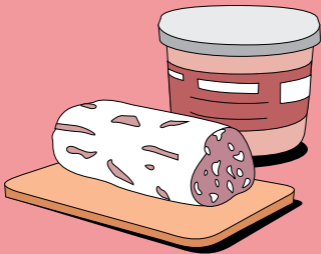


**Partout**



**Viande rouge  
à limiter**

# VPO Viandes et charcuteries, Produits de la pêche, Oeufs



## Charcuterie



**Protéines animales,  
graisses saturées,  
fer**



**238  
Kcalories**

pour 100G  
(en moyenne)



**Riche en protéines**

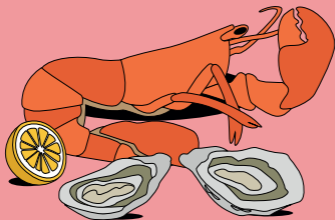


**Produits  
transformés  
à limiter**



**Partout**

# VPO Viandes et charcuteries, Produits de la pêche, Oeufs



## Fruits de mer



**Sels minéraux,  
oméga-3,  
protéines,  
vitamines B**



**104**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Riche en protéines**

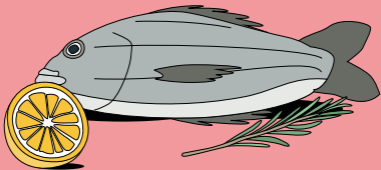


**Sel, allergène  
intoxication**



**Partout**

**VPO** Viandes et charcuteries,  
Produits de la pêche, Oeufs



# Poisson blanc



**Oméga-3,  
protéines,  
sels**



**107**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(cuit)



**Riche en protéines,  
bon pour le  
cerveau et le cœur**

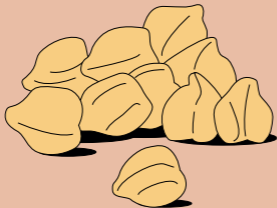


**Partout**



**Intoxication, sel**

# Légumineuses



## Pois chiche



**Protéines végétales,  
fibres,  
glucides**



**147**  
**Kcalories**  
pour 100G

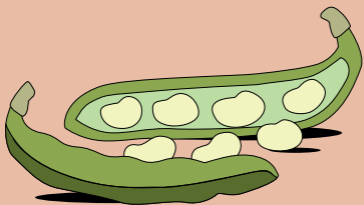


**Satiété, favorise  
le transit intestinal**



**Partout**

# Légumineuses



## Fèves



**Protéines végétales,  
fibres,  
antioxydants**



**83**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(cuites)

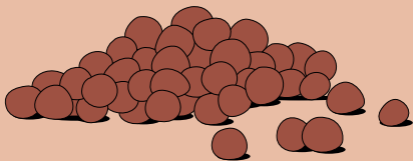


**Favorise l'équilibre  
intestinal,  
riche en fer**



**Partout**

# Légumineuses



## Lentilles



**Protéines végétales,  
fibres,  
glucides,  
antioxydants**



**127**  
**Kcalories**  
**pour 100G**

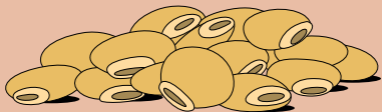


**Riche en  
vitamine B9 et E,  
apport en fer**



**Partout**

# Légumineuses



## Lupins



**Protéines végétales,  
fibres,  
glucides,  
oméga-3**



**371**  
**Kcalories**  
pour 100G  
(cuits)

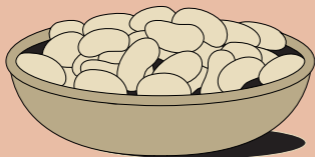


**Contrôle  
du diabète et  
du cholestérol**



**Partout**

# Légumineuses



## Haricots blancs



**Protéines végétales,  
fibres,  
glucides,  
vitamine B9**



**112**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Stimule le transit  
intestinal  
et le système  
immunitaire**



**Partout**

# Boissons sucrées



## Café



**Caféine,  
vitamines,  
minéraux**



**1,64**  
**Kcalories**  
par tasse

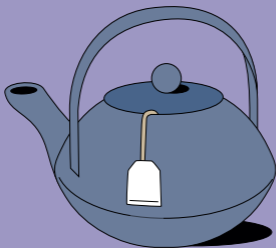


**Énergie,  
riche en antioxydants,  
favorise le  
transit intestinal,  
bon pour la santé,**



**Brésil  
Colombie**

# Boissons sucrées



## Thé noir



Eau et théine



**1,26**  
Kcalories  
par tasse

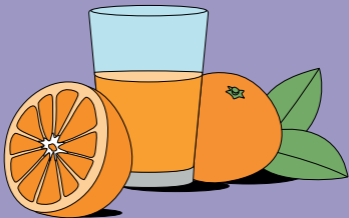


Hydrate,  
riche en antioxydants,  
lutte contre  
le vieillissement



Chine  
Inde

# Boissons sucrées



## Jus d'orange



**Glucides, eau,  
vitamines**



**Hydrate, riche en  
glucides** (bon pour le  
système immunitaire )



**Excès de sucres**  
(si modifié)



**45,4**  
**Kcalories**  
pour 100mL



**Brésil**  
**USA**  
**Espagne**

# Boissons sucrées



## Soda



**Sucres**



**37,1**  
**Kcalories**  
pour 100mL



**À limiter**  
(mauvais  
pour la santé)



**Partout**

# Boissons sucrées



## Limonaie maison



Eau, vitamines,  
sucres



**40**  
Kcalories  
pour 100mL



Hydrate,  
source de vitamine C



Excès de sucres  
dans la limonaie  
industrielle



Partout

# Produits laitiers



## Lait entier



**Glucides, lipides,  
protéines,  
calcium, lactose**



**65,1**  
**Kcalories**  
par verre



**Bon pour les os  
et le coeur**

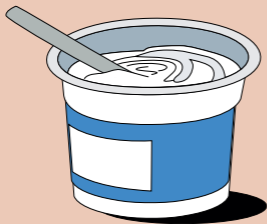


**Indigeste  
chez l'adulte**



**Partout**

# Produits laitiers



## Fromage Blanc



**Protéines,  
calcium,  
lipides**



**76,9  
Kcalories**  
pour 100G

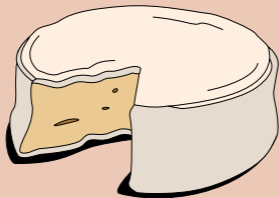


**Source de vitamines,  
bon pour la santé  
des os et des dents**



**Partout**

# Produits laitiers



## Camembert



**Protéines,  
calcium,  
lipides,  
zinc**



**267**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Bon pour  
les os**

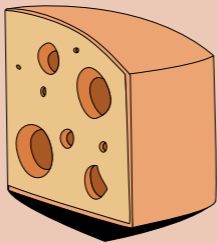


**Partout**



**À limiter**

# Produits laitiers



## Emmental



**Protéines,  
calcium,  
lipides**



**373**  
**Kcalories**  
pour 100G



**Bon pour  
les os**

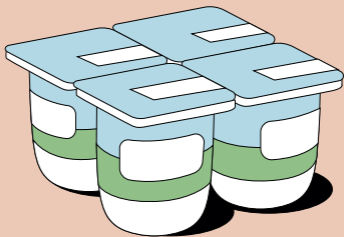


**À limiter**



**Partout**

# Produits laitiers



## Yaourt nature



**Protéines,  
glucides,  
eau**



**69,4  
Kcalories**  
pour 100G

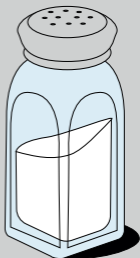
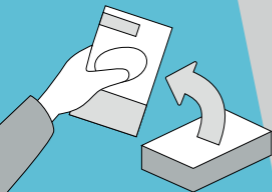


**Favorise  
la digestion  
et le transit,  
renforce  
l'immunité**



**Partout**

# Bonus



# Sel



**Sodium,  
chlorure**



**Assaisonne  
les aliments, aide  
au fonctionnement  
du corps**



**limiter sa  
consommation**

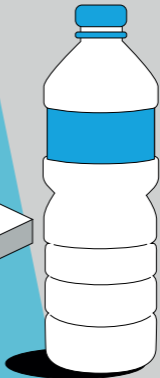
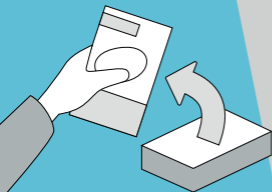


**0  
Kcalories**  
pour 100G



**Partout**

# Bonus



# Eau



**H<sub>2</sub>O,**  
sels minéraux



**Hydrate,**  
facilite la  
digestion,  
élimine  
les toxines



**0**  
**Kcalories**  
pour 100mL



**Partout**

# Règles du jeu

## OBJECTIF :

Regrouper le plus grand nombre de familles possible.



## CARTES :

Il y a 8 familles basées sur les catégories d'aliments, et 2 cartes bonus



Le jeu est composé d'un total de 42 cartes, il y a 5 cartes par famille.



# Règles du jeu

**1** Un joueur désigné au hasard mélange les cartes puis en distribue 5 à chacun des joueurs. Le reste des cartes constitue la pioche.

**2** Le plus jeune des joueurs demande au joueur de son choix une carte qu'il ne possède pas d'une famille qu'il possède déjà.

**3** Si le joueur auquel il a fait la demande a la carte, il l'a récupère et rejoue. Dans le cas contraire, le demandeur pioche. S'il tombe sur la carte demandée, il peut rejouer, si non c'est le tour de son voisin de gauche. Si un joueur possède ou pioche une carte bonus, "eau" ou "sel", il peut rejouer ou piocher une carte.

**4** Dès qu'un joueur finit une famille, il la pose devant lui et c'est au tour de son voisin de gauche de jouer.

**5** La partie est terminée lorsque toutes les familles sont complétées et qu'il n'y a plus de pioche. Le joueur qui a le plus grand nombre de familles a gagné !

Le jeu des  
**NutriFun**  
familles



familles

