

## L'ÉNERGIE DES ÊTRES VIVANTS



Pour les êtres vivants la quantité d'énergie potentielle contenue dans les aliments ou consommée (transformée dans chaque cellule par la gluconéogénèse) est mesurée en calories :  $1000 \text{ cal (1 kcal)} = 4,18 \text{ kJ}$

[Voir le chapitre Pranayama la page Respiration](#)

De 1800 à 2600 cal / jour sont considérées nécessaires pour un/une adulte exerçant un métier manuel (une activité physique, debout et en mouvement toute la journée)

1500 à 2000 cal / jour pour une/un adulte urbain exerçant une profession dans le tertiaire ( assis(e) derrière un écran ).

Valeurs caloriques de quelques aliments (varient selon les sources).

100gr d'olives noires contiennent ....	163 cal
d'olives vertes .....	123 cal
de noix de cajou .....	612 cal
une canette de bière 33 cl .....	178 cal
un verre de coca cola 25 cl .....	100 cal
de cognac 4 cl .....	192 cal
100gr de crabe frais .....	120 cal
de daurade .....	77 cal
d'anguille fumée .....	305 cal
de côtelettes d'agneau .....	330 cal
de côte de boeuf .....	260 cal
d'échine de porc .....	302 cal
de saucisson de porc .....	440 cal
d'oeuf dur .....	70 cal
de poulet .....	150 cal
de beurre salé .....	760 cal
d'huile d'olive .....	900 cal
100 gr d'aubergines .....	29 cal
de blettes .....	33 cal
d'avocats .....	200 cal
de carottes .....	38 cal
de champignons .....	28 cal
de chou .....	28 cal
de concombre .....	13 cal
de gingembre .....	61 cal
abricot sec .....	272 cal
amandes .....	634 cal
de jeunes pousses .....	50 cal

Le tableau complet sur [santésurlenet](http://santésurlenet.net) ; Tableau des calories

Une heure de marche rapide 300 kcal

Une demi heure de course 270 cal si vous pesez 57kg, 400 kcal si vous pesez 85 kg

Une heure de natation 400 kcal

Cuisiner un repas consomme 93 kcal

Jouer avec les enfants pendant 30mn consomme 186 kcal

...

Voir le chapitre PRATIQUE, page Lexique: Énergie

