

L'ÉNERGIE DES ÉTRES VIVANTS



Pour les êtres vivants la quantité d'énergie potentielle contenue dans les aliments ou consommée (transformée dans chaque cellules par la gluconéogénèse) est mesurée en calories : 1000 cal (1 kcal) = 4,18 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 ; 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

