



# Qu'est-ce que le bilan énergétique?

Le bilan énergétique est la différence entre la quantité de nourriture avalée et l'énergie brûlée par l'organisme. Pour garder un poids stable, il faut veiller à un bilan énergétique équilibré: si vous ingérez continuellement plus d'énergie que nécessaire, votre organisme emmagasine le surplus en prévision de jours «mauvais». Le surpoids en est la conséquence. Pour maigrir, vous devez donc consommer moins d'énergie que vous n'en utilisez.



## Vos besoins énergétiques

..... kcal

Les besoins énergétiques dépendent de l'âge, du sexe, du poids et de l'activité physique. Le calculateur de calories vous aide à déterminer vos besoins énergétiques. Vous le trouverez ici:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Services > Tests et outils de calcul > Calculateur de besoins énergétiques

## Votre bilan énergétique

**Besoins énergétiques:**

---

---

---

---

---

**Énergie consommée:**

---

---

---

---

---