

## Une journée-type







| 6h45  | 7h30  | 8h  | 17h   | 18h 30                                      | 20h30  |
|---|---|---|---|---|--|
| Elle se réveille, prends une douche et prends un verre de jus d'orange. | Elle se rend au collège à pied (20min de marche). | Au collège, elle travaille en classe. Elle joue au basket pendant les pauses. | Elle rentre à pied. Elle prend un goûter sucré et fait ses devoirs juste après. | Elle part à l'entraînement de rugby à vélo. | Elle dîne puis se brosse les dents et se couche en surfant sur internet. |

Besoins énergétiques\* de la journée : 10 800kJ.

Besoins énergétiques\* : énergie nécessaire pour le fonctionnement de l'organisme.

kJ : kilojoule, unité de mesure d'énergie.

## Les aliments consommés de préférence par Yness dans une journée

| Aliments             |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|
| Quantité             | 200mL   | 100g Steak haché<br>200g Haricots verts   | 1pot  | 1 Pomme  | 1 snack   | 300g Macaroni au fromage  |
| Apports énergétiques |   |   |   |  |   |   |

Total des apports énergétiques de la journée : .....kJ  
(Faire apparaître l'expression du calcul réalisé)

## Jus d'orange

| Infos nutritionnelles |                             |                             |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                       | 100 ml                      | 200 ml*                     |
| Énergie               | 185 kJ (44 kcal)            | 370 kJ (87 kcal)            |
| Matières grasses      | 0 g                         | 0 g                         |
| (dont saturés)        | 0 g                         | 0 g                         |
| Glucides              | 9,7 g                       | 19 g                        |
| (dont sucres)         | 8,2 g                       | 16 g                        |
| Fibres                | 0,6 g                       | 1,1 g                       |
| Protéines             | 0,7 g                       | 1,4 g                       |
| Sel                   | 0 g                         | 0 g                         |
| Vitamine C            | 25 mg (31% <sup>(1)</sup> ) | 50 mg (63% <sup>(1)</sup> ) |

## Steak haché

| Valeurs Nutritionnelles  |  | pour 100g       |
|--------------------------|--|-----------------|
| Valeur énergétique       |  | 544 kJ/129 kcal |
| Matières grasses         |  | 5,0 g           |
| dont acides gras saturés |  | 2,3 g           |
| Glucides                 |  | traces          |
| dont sucres              |  | traces          |
| Protéines                |  | 21,1 g          |
| Sel*                     |  | 0,2 g           |

\* Teneur en sel due exclusivement à la présence naturelle de sodium.

## Haricots verts

| Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit égoutté |                | Par portion (110 g) |
|---|----------------|---------------------|
| Énergie   | 128 kJ-31 kcal | 140 kJ-34 kcal      |
| Matières grasses                                      | 0,3 g          | 0,3 g               |
| dont acides gras saturés                              | 0,1 g          | 0,1 g               |
| Glucides  | 3,7 g          | 4,1 g               |
| dont sucres   | 0,6 g          | 0,7 g               |
| Fibres alimentaires                                   | 3,1 g          | 3,4 g               |
| Protéines   | 1,7 g          | 1,9 g               |
| Sel   | 0,65 g         | 0,72 g              |
| Vitamine B9 (% des AQR*)                              | 62,6 µg (31%)  | 68,9 µg (34%)       |

## Danette chocolat

| PARFUMS<br>Valeurs nutritionnelles | Chocolat           |                    |        |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|--------|
|                                    | pour 100 g         | par pot (115 g)    | % AR*  |
| Énergie                            | 516 kJ<br>122 kcal | 593 kJ<br>141 kcal | -<br>7 |
| Matières grasses (g)               | 3,0                | 3,5                | 5      |
| dont Acides gras saturés (g)       | 2,0                | 2,3                | 12     |
| Glucides (g)                       | 20,0               | 23,0               | 9      |
| dont Sucres (g)                    | 17,5               | 20,1               | 22     |
| Protéines (g)                      | 3,3                | 3,9                | 8      |
| Sel (g)                            | 0,18               | 0,21               | 3      |

## Pomme

### Valeurs Nutritives

**Taille de Portion**  
1 moyenne (7 cm de diamètre)  
(environ 3 pour 450 g)

|                    | Par portion              | % AR*     |
|--------------------|--------------------------|-----------|
| <b>Énergie</b>     | <b>300 kJ</b><br>72 kcal | <b>4%</b> |
| <b>Gras</b>        | <b>0,23g</b>             | <b>0%</b> |
| Gras Saturés       | 0,01g                    |           |
| Gras Polyinsaturés | 0,07g                    |           |
| <b>Glucides</b>    | <b>19,06g</b>            | <b>7%</b> |
| Sucre              | 14,34g                   | 16%       |
| Fibre              | 3,3g                     |           |
| <b>Protéine</b>    | <b>0,36g</b>             | <b>1%</b> |
| <b>Sodium</b>      | <b>1mg</b>               |           |
| Cholestérol        | 0mg                      |           |
| Potassium          | 148mg                    | 7%        |

\* Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal)

Source: FatSecret Platform API

**4%** de VQR\*  
(72 cal)

Répartition Calorique:

- Glucide (95%)
- Gras (3%)
- Protéine (2%)



\*Basé sur une VQR de 2000 calories

## Macaroni au fromage

### Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1/4 box (50 g) / pour 1/4 de boîte (50 g)  
About 2/3 cup prepared / environ 2/3 tasse préparée

| Amount                               | Dry Mix | Prepared |
|--------------------------------------|---------|----------|
| Teneur                               | Poudre  | Préparé  |
| Calories / Calories                  | 190     | 1130 kJ  |
| % Daily Value / % valeur quotidienne |         |          |
| Fat / Lipides 1.5 g *                | 2 %     | 17 %     |
| Saturated / saturés 0.5 g            | 3 %     | 32 %     |
| + Trans / trans 0 g                  |         |          |
| Cholesterol / Cholestérol 5 mg       |         |          |
| Sodium / Sodium 360 mg               | 15 %    | 15 %     |
| Carbohydrate / Glucides 36 g         | 12 %    | 12 %     |
| Fibre / Fibres 1 g                   | 4 %     | 4 %      |
| Sugars / Sucres 5 g                  |         |          |
| Protein / Protéines 7 g              |         |          |
| Vitamin A / Vitamine A               | 0 %     | 8 %      |
| Vitamin C / Vitamine C               | 0 %     | 0 %      |
| Calcium / Calcium                    | 2 %     | 4 %      |
| Iron / Fer                           | 10 %    | 10 %     |

\* Amount in dry mix / Teneur de poudre  
† Prepared with unsalted butter and 2% partly skimmed milk. / Préparé avec du beurre non salé et du lait partiellement écrémé 2%.

## Snack Nutella

| INFORMATIONS NUTRITIONNELLES     |                    |                              |                              |
|----------------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------------|
| Valeurs nutritionnelles moyennes | Pour 100 g         | Par unité de consommation ** | %* par unité de consommation |
| Énergie                          | 2160 kJ / 516 kcal | 1122 kJ / 268 kcal           | 13                           |
| Matières grasses                 | 26 g               | 13,5 g                       | 19                           |
| dont acides gras saturés         | 9,4 g              | 4,9 g                        | 25                           |
| Glucides                         | 61,8 g             | 32,1 g                       | 12                           |
| dont sucres                      | 43,7 g             | 22,7 g                       | 25                           |
| Protéines                        | 7,1 g              | 3,7 g                        | 7                            |
| Sel                              | 0,647 g            | 0,336 g                      | 6                            |

\* Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)  
\*\* (NUTELLA 39 g / BATONNETS 13 g)