

SCIENCES 11 : Etiquettes des aliments

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	374 kcal soit 1563 kJ
PROTÉINES	8,1 g
GLUCIDES	53,7 g
LIPIDES	14,1 g

Brioche

Informations nutritionnelles moyennes pour 100 ml Informaciones nutricionales medias por 100 ml Informações nutricionais médias para 100 ml		
Valeur énergétique / Valor energético		
192 kJ (46 kcal)		
Valeurs nutritionnelles Valores nutricionales / Valores nutricionais		
Protéines Proteínas / Proteínas	Glucides Hidratos de carbono / Glúcidos	Lipides Grasas / Lípidos
3,2 g	4,8 g	1,5 g

Lait

Valeur énergétique :	374 kcal
	1586 kJ
Protéines :	15 g
Glucides totaux :	75 g
dont sucres totaux :	17 g
amidon :	58 g
Lipides :	1,5 g
dont saturés :	0,5 g
Fibres alimentaires :	2,5 g
Sodium :	0,85 g

Céréales

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Protéines	1,1 g
Glucides	5,7 g
Lipides	0,2 g
Valeurs énergétiques moyennes pour 100 g : 123 kJ soit 29 kcal	

Carottes

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Valeur énergétique	493 kJ (116 kcal)
Protéines	4,5 g
Glucides	21,9 g
Lipides	1,3 g

Plat cuisiné

Valeur énergétique moyenne pour 100 g 844 kJ soit 203 kcal		
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g		
Protéines 16 g	Lipides 15 g	Glucides 1 g

Steak

VALEURS NUTRITIONNELLES ET ÉNERGÉTIQUE MOYENNES*			
Valeur énergétique	358 kcal 1519 kJ	Fibres	4 g
Protéines	13 g	Sels minéraux :	
Glucides dont sucres	72 g 3,7 g	• Sodium	5 mg
Lipides dont acides gras saturés	2 g 0,35 g	• Potassium	257 mg
		• Phosphore	153 mg soit 19% des AJR**
		• Magnésium	56 mg soit 18% des AJR**
		Vitamines PP	3,5 mg soit 19% des AJR**

Pates