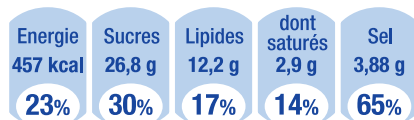


MENU "TONUS" pour un adulte

Le menu proposé contient :



des Repères Nutritionnels Journaliers *



Nutrition

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes :	Carottes rapées	Flageolets		Jambon sans couenne		Pain de mie complet		Yaourt aux fruits		TOTAL MENU "TONUS"	2000 kcal % RNJ*
	100 g	100 g	130 g	100 g	1 tranche 50 g	100 g	1 tranche 42 g	100 g	1 pot de 125 g	1935 kJ 457 kcal	23%
Energie	375 kJ 91 kcal	338 kJ 80 kcal	439 kJ 104 kcal	494 kJ 117 kcal	247 kJ 59 kcal	957 kJ 220 kcal	402 kJ 92 kcal	377 kJ 89 kcal	471 kJ 111 kcal	1935 kJ 457 kcal	23%
Protéines	1 g	4,9 g	6,4 g	20 g	10 g	9,7 g	4,1 g	3,7 g	4,6 g	26,1 g	52%
Glucides	5,5 g	12 g	15,6 g	1 g	0,5 g	38 g	16 g	14,7 g	18,4 g	55,9 g	22%
<i>dont sucres</i>	<i>5,5 g</i>	<i>0,8 g</i>	<i>1 g</i>	<i>1 g</i>	<i>0,5 g</i>	<i>4,9 g</i>	<i>2,1 g</i>	<i>14,2 g</i>	<i>17,8 g</i>	<i>26,8 g</i>	<i>30%</i>
Lipides	6,5 g	0,3 g	0,4 g	3,6 g	1,8 g	3,3 g	1,4 g	1,7 g	2,1 g	12,2 g	17%
<i>dont saturés</i>	<i>0,5 g</i>	<i>0,1 g</i>	<i>0,1 g</i>	<i>1,4 g</i>	<i>0,7 g</i>	<i>0,4 g</i>	<i>0,1 g</i>	<i>1,1 g</i>	<i>1,4 g</i>	<i>2,9 g</i>	<i>14%</i>
Fibres alimentaires	3 g	5 g	6,5 g	0,5 g	0,3 g	8 g	3,4 g	0,2 g	0,3 g	13,4 g	53%
Sodium	0,31 g	0,3 g	0,39 g	1 g	0,5 g	0,51 g	0,21 g	0,05 g	0,06 g	1,48 g	65%
<i>soit sel</i>	<i>0,79 g</i>	<i>0,8 g</i>	<i>1,04 g</i>	<i>2,5g</i>	<i>1,25 g</i>	<i>1,3g</i>	<i>0,55 g</i>	<i>0,2 g</i>	<i>0,25 g</i>	<i>3,88 g</i>	

*Les valeurs sont exprimées par rapport aux Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) d'un adulte (2000 kcal). Les besoins nutritionnels peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique et d'autres facteurs.

Variez, équilibrez, bougez !

Ce déjeuner s'inscrit dans une alimentation quotidienne variée et équilibrée.
Il est également recommandé de boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
Pour un corps en pleine forme, consommez au moins 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

TABLEAUX NUTRITIONNELS GDA DES MENUS CRF DISCOUNT POUR SITE INTERNET		NOM :	MENU TONUS
 VISUAL COMMUNICATION GRAPHIC DESIGN • PACKAGING DESIGN • ADVERTISING DESIGN	DATE :	07-04-2011	
	PRÉSENTATION :	2	