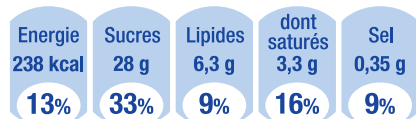


GOUTER pour un enfant

Le goûter proposé contient :



des Repères Nutritionnels Journaliers *



Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes :	Barre céréales chocolat		Yaourt nature		Orange		TOTAL GOUTER	1800 kcal % RNJ*
	100 g	1 barre 25 g	100 g	1 pot 150 g	100 g	1 orange 150 g		
Energie	1876 kJ 447 kcal	469 kJ 112 kcal	173 kJ 41 kcal	260 kJ 62 kcal	184 kJ 43 kcal	276 kJ 65 kcal	1005 kJ 238 kcal	13%
Protéines	6,9 g	1,7 g	3,8 g	5,7 g	1 g	1,5 g	8,9 g	37%
Glucides <i>dont sucres</i>	65 g 35,8 g	16,3 g 9 g	4 g 4 g	6 g 6 g	8,7 g 8,7 g	13,1 g 13,1 g	35,3 g 28 g	16% 33%
Lipides <i>dont saturés</i>	17 g 8,8 g	4,3 g 2,2 g	1,1 g 0,7 g	1,7 g 1,1 g	0,2 g 0 g	0,3 g 0 g	6,2 g 3,3 g	9% 16%
Fibres alimentaires	3,1 g	0,8 g	0 g	0 g	1,6 g	2,4 g	3,2 g	21%
Sodium <i>soit sel</i>	0,3 g 0,8 g	0 g 0 g	0,05 g 0,1 g	0,08 g 0,15 g	0 g 0 g	0 g 0 g	0,15 g 0,36 g	9%

*Les valeurs sont exprimées par rapport aux repères nutritionnels journaliers (RNJ) d'un enfant (5 - 10 ans) (1800 kcal). Les besoins nutritionnels peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique et d'autres facteurs.

Variez, équilibrez, bougez !

Ce petit déjeuner s'inscrit dans une alimentation quotidienne variée et équilibrée.
 Pour un corps en pleine forme, consomme au moins 5 fruits et légumes par jour.
 Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée.
www.mangerbouger.fr

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