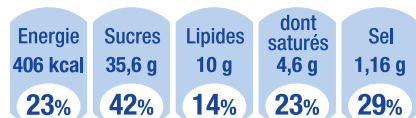


PETIT DÉJEUNER pour un enfant

Le Petit Déjeuner proposé contient :



des Repères Nutritionnels Journaliers *

Nutrition	Jus d'orange		Pain de mie complet		Confiture aux 4 fruits rouges		Petit suisse		TOTAL PETIT DÉJEUNER	1800 kcal % RNJ*
	100 ml	1 verre 200 ml	100 g	2 tranches 83,5 g	100 g	2 cuillères à café 20 g	100 g	1 pot 60 g		
Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes :										
Energie	189 kJ 44 kcal	378 kJ 88 kcal	957 kJ 220 kcal	799 kJ 184 kcal	1073 kJ 251 kcal	216 kJ 50 kcal	579 kJ 139 kcal	347 kJ 83 kcal	1739 kJ 406 kcal	23%
Protéines	0,5 g	1 g	9,7 g	8,1 g	0,4 g	0,1 g	8,6 g	5,2 g	14,4 g	60%
Glucides <i>dont sucres</i>	9 g 9 g	18 g 18 g	38 g 4,9 g	31,7 g 4,1 g	62 g 60 g	12,4 g 11,8 g	2,8 g 2,8 g	1,7 g 1,7 g	63,8 g 35,6 g	29% 42%
Lipides <i>dont saturés</i>	0,5 g 0,1 g	1 g 0,2 g	3,3 g 0,35 g	2,8 g 0,3 g	0,1 g 0 g	0 g 0 g	10,4 g 6,8 g	6,2 g 4,1 g	10 g 4,6 g	14% 23%
Fibres alimentaires	0,5 g	1 g	8 g	6,7 g	1 g	0,3 g	0 g	0 g	8 g	53%
Sodium <i>soit sel</i>	0,003 g 0,008 g	0,006 g 0,016 g	0,51 g 1,3 g	0,43 g 1,09 g	0 g 0 g	0 g 0 g	0,04 g 0,1 g	0,02 g 0,06 g	0,46 g 1,16 g	29%

*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 !

Le petit déjeuner s'inscrit dans une alimentation quotidienne variée et équilibrée.
Pour un bon équilibre nutritionnel, consommez 3 produits laitiers par jour (en privilégiant la variété).
Pour être en forme, évitez de grignoter dans la journée.
www.mangerbouger.fr

 VISUAL COMMUNICATION GRAPHIC DESIGN • PACKAGING DESIGN • ADVERTISING DESIGN	NOM :	PETIT DÉJEUNER
	DATE :	07-04-2011
	PRÉSENTATION :	2