

petit déj. : pain (1 portion)
petit déj. : lait demi-écrémé (1 verre)
petit déj. : poire
petit déj. : beurre (1 noisette)
petit déj. : corn flakes (1 portion)
petit déj. : kiwi
petit déj. : eau (1 verre)

Energie ? 7957 kj..

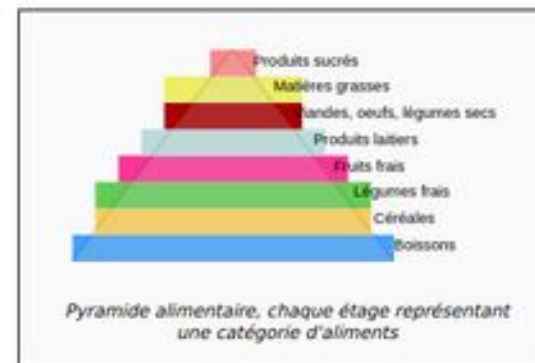
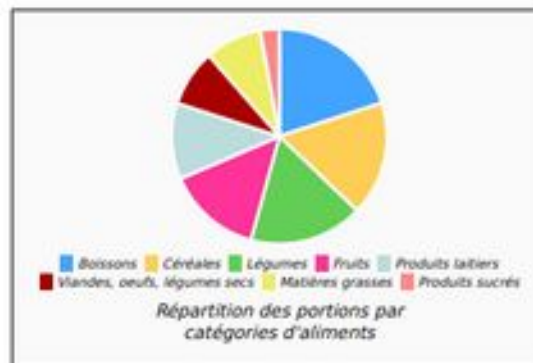
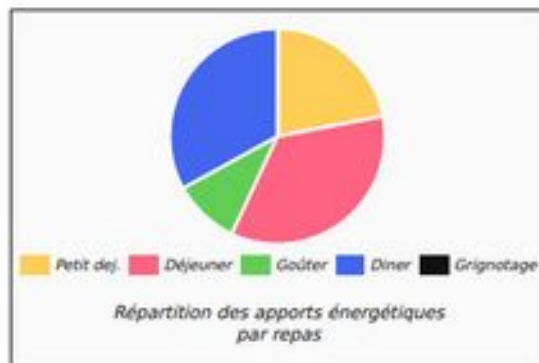
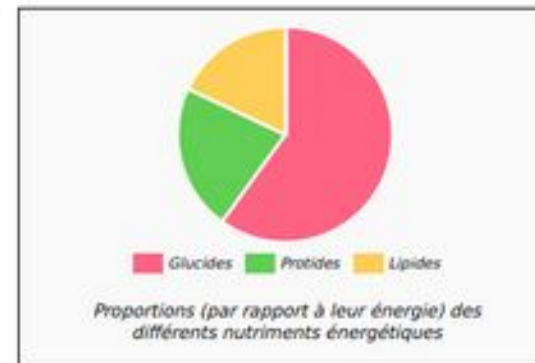
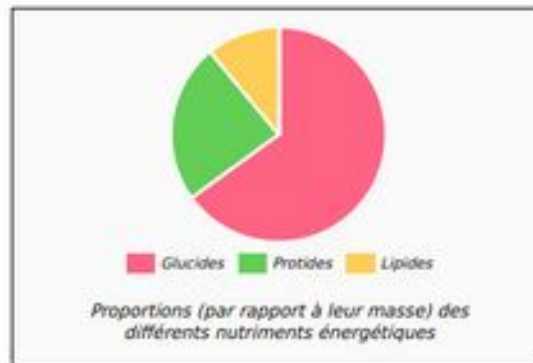
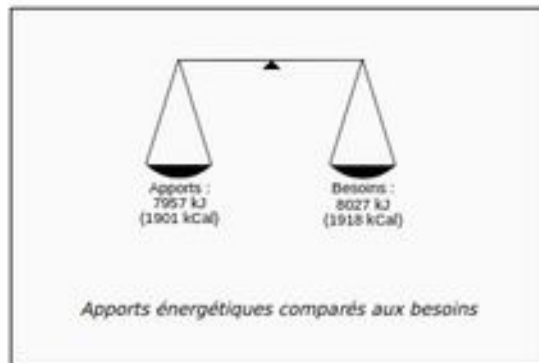
déjeuner : carotte (1 portion)
déjeuner : pomme de terre (1 portion)
déjeuner : tomate
déjeuner : salade (laitue) (1 portion)
déjeuner : poire
déjeuner : eau (1 verre)
déjeuner : fromage rapé (1 portion)
déjeuner : pain (1 portion)
déjeuner : poulet/dinde (1 portion)

goûter : chocolat (1 carré)
goûter : poire
goûter : eau (1 verre)
goûter : pain (1 portion)

dîner : salade niçoise (riz & thon) (1 assiette)
dîner : soupe de légumes (1 bol)
dîner : pomme
dîner : eau (1 verre)
dîner : poisson blanc (1 portion)
dîner : yaourt nature
dîner : pain (1 portion)
grignotage : eau (1 verre)
grignotage : eau (1 verre)



Bilan de la ration quotidienne du sujet



Survoler les diagrammes pour faire apparaître les valeurs

Auteur : P.COSENTIN
licence CC BY-NC, version 2.1
Document n°14 - 14/03/2013

MODIFICATION déjeuner bis

déjeuner : cheeseburger

déjeuner : frites (1 portion)

déjeuner : gâteau au chocolat (1 portion)

déjeuner : coca cola / soda (1 canette)

déjeuner : yaourt sucré



Bilan de la ration quotidienne du sujet

