

Valeurs nutritionnelles à connaître

Fast-food



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Hamburger	255	9 g	-
Hamburger Royal	570	36 g	-
Moyenne potatoes (120 g)	220	11 g	-
Moyenne frite (110 g)	341	17 g	-
Yaourt aux fruits	110	-	15 g
Muffin au chocolat	347	-	30 g
Menu Salade (poulet grillé + sauce, soda light, yaourt aux fruits)	395	11 g	15 g
Menu Sandwich (sandwich, potatoes, soda, cône glacé)	1 100	45 g	45 g

Restaurant chinois



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Rouleaux de printemps (2 unités)	78	1.3 g	-
Nems (2 unités)	277	17 g	-
Riz nature (un bol)	117	0.2 g	-
Riz cantonnais (un bol)	182	4 g	-
Crevettes sauce piquante et riz nature (300 g)	256	8 g	-
Porc au caramel et riz nature (300 g)	292	10 g	20 g
Coupe de litchis (100 g)	53	-	15 g
Glace : 2 boules	176	-	20 g

Sandwicherie



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Pizza jambon champignons fromage (1 portion)	271	14 g	-
Croque Monsieur (1 portion)	408	17 g	-
Soda light (33 cl)	0	-	0 g
Soda sucré (33 cl)	148	-	37 g
Sandwich crudités dinde (200 g)	276	7 g	-
Sandwich thon mayonnaise (200 g)	450	16 g	-
Tarte aux pommes (1 portion)	260	9 g	15 g
Brownie (1 portion)	381	20 g	25 g

Petit rappel :

- 1 carré de sucre = 5 g de glucides
- 1 cuillère à soupe d'huile = 10 g de lipides

Recommandé

À éviter

Valeurs nutritionnelles à connaître

Gamelles équilibrées



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Cabillaud sauce tomate, courgettes persillées, yaourt nature, mandarine, 2 tranches de pain	430	13 g	15 g
Poulet basquaise, riz nature, concombre en salade, une portion de brie, compote de poire	782	31 g	15 g
Salade de tomates, steak haché, pâtes, flan coco	500	30 g	15 g
Salade de blé au thon, crevettes, tomates, maïs, yaourt, mandarine	598	18 g	15 g
Sandwich au pain complet moutardé, poulet, tomate, salade, concombre, fromage blanc et pomelos	620	14 g	15 g
Soupe de légumes (250 ml)	85	3 g	-
Fromage (1 portion)	87	7 g	-
Fruit (1 portion)	72	-	10 g

Distributeur automatique



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Glace macadamia (10 ml)	247	20 g	16 g
Pop corn sucré (100 g)	390	12 g	25 g
Cacahuètes (45 g)	228	11 g	23 g
Barre chocolatée (50 g)	252	13 g	24 g
Paquet de chips (30 g)	167	11 g	-
Bonbons type fraises (30 g)	370	-	90 g
Jus d'orange pur jus (33 cl)	142	-	30 g
Eau gazeuse sans sucre (33 cl)	0	-	-
Barre de céréales aux fruits rouges (20 g)	75	1 g	5 g
Compote de pomme sans sucre ajouté (100 g)	86	-	15 g

Collation



	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Un pain au chocolat et un café sucré	298	14 g	30 g
Une barre de céréales aux fruits rouges et une compote de pêches	150	4 g	20 g
Une barre chocolatée et un soda	290	7 g	60 g
Un fromage blanc nature (100 g) et une poire	150	4 g	15 g
2 tranches de pain, une portion de fromage (30 g), un jus de fruits (150 ml)	327	7 g	15 g

Petit rappel :

- 1 carré de sucre = 5 g de glucides
- 1 cuillère à soupe d'huile = 10 g de lipides

Recommandé

À éviter