

La Normandie Gourmande

Bien Doser



En fonction de ton âge et de tes activités, tu dois consommer chaque jour un certain nombre de calories* : c'est ce « carburant » qui te permet d'être en forme !

Par exemple, un garçon de 10 ans a besoin de 2 000 calories* par jour, une fillette de 1 800 calories*, un adulte de 2 500 calories* ...

Valeur énergétique des aliments que tu trouves en Normandie :

Kcalories pour 100 grammes

haricots verts  30	carotte  40	pomme  54	lait  68	huître  70
coquille Saint Jacques  78	pomme de terre  90	maquereau  150	œuf  160	côte de bœuf  192
pain  250	camembert  280	miel  300	beurre  700	