

# 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

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