

## La composition de quelques aliments

1. Quels sont les aliments qui vous sont présentés ?
2. Lesquels sont d'origine animale ?
3. Lesquels sont d'origine végétale ?
4. Lesquels sont cultivés ?
5. Lesquels sont issus de l'élevage ?
6. Lesquels sont issus d'une transformation ?
7. Quels sont les trois éléments chimiques que l'on retrouve dans chaque type d'aliment ?
8. Un aliment ne contient pas ces trois éléments, lequel ?
9. Quel est le rôle de chacun de ces trois éléments chimiques ?
10. Quel est l'aliment le plus riche en graisses ?
11. Quel est l'aliment le plus riche en sucres ?
12. Quel est l'aliment le plus riche en protéines ?

<p style="text-align: center;"><b>Oeufs de poules élevées au sol :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6e6fa;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>606 KJ - 146 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 12,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 0,3 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 10,5 g</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>606 KJ - 146 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 12,5 g</i>	<i>Glucides 0,3 g</i>	<i>Lipides 10,5 g</i>	<p style="text-align: center;"><b>Haricots verts en boîte :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6ffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>75 KJ - 18 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 1,4 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 2,9 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 0,1 g</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>75 KJ - 18 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 1,4 g</i>	<i>Glucides 2,9 g</i>	<i>Lipides 0,1 g</i>				
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>606 KJ - 146 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 12,5 g</i>	<i>Glucides 0,3 g</i>	<i>Lipides 10,5 g</i>																	
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>75 KJ - 18 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 1,4 g</i>	<i>Glucides 2,9 g</i>	<i>Lipides 0,1 g</i>																	
<p style="text-align: center;"><b>Salsifis :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #ffffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>128 KJ - 30 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 1,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 5,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 0,3 g</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>128 KJ - 30 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 1,5 g</i>	<i>Glucides 5,5 g</i>	<i>Lipides 0,3 g</i>	<p style="text-align: center;"><b>Biscuits :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6ffff;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>2114 KJ - 504 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 6,3 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 68 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 23 g</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>2114 KJ - 504 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 6,3 g</i>	<i>Glucides 68 g</i>	<i>Lipides 23 g</i>				
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>128 KJ - 30 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 1,5 g</i>	<i>Glucides 5,5 g</i>	<i>Lipides 0,3 g</i>																	
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>2114 KJ - 504 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 6,3 g</i>	<i>Glucides 68 g</i>	<i>Lipides 23 g</i>																	
<p style="text-align: center;"><b>petits Grillés :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #ffffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>1806 KJ - 428 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 10,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 71,8 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 11 g</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>1806 KJ - 428 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 10,5 g</i>	<i>Glucides 71,8 g</i>	<i>Lipides 11 g</i>	<p style="text-align: center;"><b>Céréales Fourrées tout chocolat :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6ffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>1800 KJ - 430 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 8,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 67 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 14 g</i></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><i>Riches en Vitamines : B1, B2, B5, B6, B9, B12, H, PP, et en Fer</i></p>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>1800 KJ - 430 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 8,5 g</i>	<i>Glucides 67 g</i>	<i>Lipides 14 g</i>				
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>1806 KJ - 428 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 10,5 g</i>	<i>Glucides 71,8 g</i>	<i>Lipides 11 g</i>																	
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>1800 KJ - 430 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 8,5 g</i>	<i>Glucides 67 g</i>	<i>Lipides 14 g</i>																	
<p style="text-align: center;"><b>chocolat noir aux noisettes :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6ffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>2263 KJ - 544 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 7,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 37,5 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 40,3 g</i></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><i>AJR : Apports Journaliers Recommandés</i></p>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>2263 KJ - 544 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 7,5 g</i>	<i>Glucides 37,5 g</i>	<i>Lipides 40,3 g</i>	<p style="text-align: center;"><b>Riz :</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #ffffe6;"> <tr><td style="text-align: center;"><i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>1432 KJ - 337 Kcal</b></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>Phosphore 133 mg soit 16 % des AJR</b></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Protéines 7,4 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Glucides 76 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Lipides 0,4 g</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Fibres 1,8 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Sodium 0.002 g</i></td> <td style="text-align: center;"><i>vitamine B12 5,3 mg</i></td> </tr> </table>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>1432 KJ - 337 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<b>Phosphore 133 mg soit 16 % des AJR</b>	<i>Protéines 7,4 g</i>	<i>Glucides 76 g</i>	<i>Lipides 0,4 g</i>	<i>Fibres 1,8 g</i>	<i>Sodium 0.002 g</i>	<i>vitamine B12 5,3 mg</i>
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>2263 KJ - 544 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<i>Protéines 7,5 g</i>	<i>Glucides 37,5 g</i>	<i>Lipides 40,3 g</i>																	
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>																			
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>																			
<b>1432 KJ - 337 Kcal</b>																			
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>																			
<b>Phosphore 133 mg soit 16 % des AJR</b>																			
<i>Protéines 7,4 g</i>	<i>Glucides 76 g</i>	<i>Lipides 0,4 g</i>																	
<i>Fibres 1,8 g</i>	<i>Sodium 0.002 g</i>	<i>vitamine B12 5,3 mg</i>																	

<b>Foie de morue en boîte :</b>	<b>Thon en boîte :</b>
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>
<b>1640 KJ - 400 Kcal</b>	<b>1540 KJ - 371 Kcal</b>
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g (de chair égouttée)</i>
<i>Protéines 9,5 g</i>   <i>Glucides 0 g</i>   <i>Lipides 40 g</i>	<i>Protéines 24,3 g</i>   <i>Glucides 1 g</i>   <i>Lipides 30 g</i>
<b>crème dessert aux oeufs :</b>	<b>eau minérale:</b>
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Minéralisation caractéristique en mg/Litre :</i>
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<i>calcium 190</i>   <i>Potassium 10</i>   <i>Sulfates 40</i>
<b>802 KJ - 192 Kcal</b>	<i>Sodium 150</i>   <i>Bicarbonates 1300</i>   <i>Fluorures 1</i>
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Magnésium 85</i>   <i>Chlorures 40</i>   <i>Silice 35</i>
<i>Protéines 4 g</i>   <i>Glucides 22,3 g</i>   <i>Lipides 9,6 g</i>	<b>Pur jus d'Orange :</b>
<b>Petits lardons (porc) :</b>	<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>
<i>valeurs énergétiques et nutritionnelles</i>	<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 ml</i>
<i>Valeur énergétique moyenne pour 100 g</i>	<b>184 KJ - 43 Kcal</b>
<b>1113 KJ - 268 Kcal</b>	<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml</i>
<i>Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g</i>	<i>Protéines 0,6 g</i>   <i>Glucides 10,2 g</i>   <i>Lipides traces</i>
<i>Protéines 17 g</i>   <i>Glucides 0,6 g</i>   <i>Lipides 22 g</i>	<i>Fibres 0,1 g</i>   <i>Sodium traces</i>   <i>vitamine C 20 mg soit 33% des AJR.</i>

<b>Protéines</b>	<i>les protéines participent à la construction des muscles.</i>
<b>Glucides dont sucres totaux</b>	<i>Les glucides fournissent le carburant nécessaire au bon fonctionnement des cellules.</i>
<b>lipides</b>	<i>Les lipides sont les constituant des graisses. Un atout des fruits : ils sont pauvres en lipides.</i>
<b>fibres alimentaires</b>	<i>les fibres alimentaires participent activement au bon fonctionnement du transit intestinal.</i>
<b>Vitamine C</b>	<i>La vitamine C stimule les défenses de l'organisme. Les vitamines sont des substances que le corps ne peut fabriquer, et qui sont indispensables à son bon fonctionnement.</i>
<b>Sodium, phosphore... sels minéraux.</b>	<i>Les sels minéraux sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme.</i>