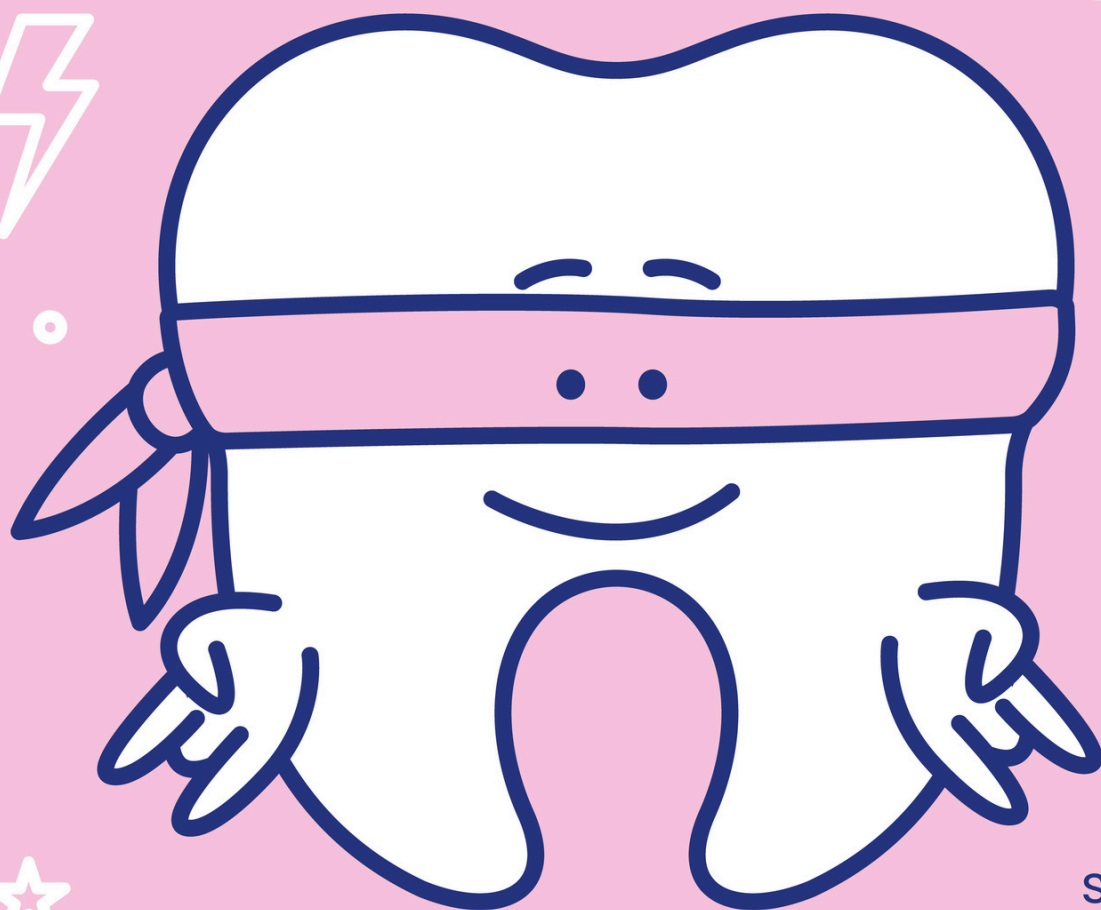


la box à dents

Devenir le super-héros de
ses dents, ça s'apprend !

Module

D 6



urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE

Les aliments, super-alliés ou
super-vilains ? Choisis ton camp.

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Pour votre santé, mangez varié et équilibré
et pratiquez une activité physique régulière

Valeurs nutritionnelles moyennes pour / Declaração nutricional valores médios por:	100 g de produit avant cuisson / de produto antes da confeção	100 g de produit après cuisson* / de produto após confeção*
Energie / Energia	672 kJ (160 kcal) soit 8 % des AR ⁽¹⁾ / 8% da DR ⁽¹⁾	812 kJ (193 kcal) soit 10 % des AR ⁽¹⁾ / 10% da DR ⁽¹⁾
Matières grasses / Lípidos dont acides gras saturés / dos quais saturados	5,7 g 0,6 g	7 g 0,7 g
Glucides / Hidratos de carbono dont sucres / dos quais açúcares	23,4 g 13,1 g	28,7 g 12,2 g
Protéines / Proteínas	2 g	2,1 g
Sel / Sal	0,3 g	0,47 g

Uma alimentação variada e equilibrada, e a prática regular de exercício físico
promovem uma vida saudável.

*Le produit a été cuit dans une friteuse électrique durant 3 minutes avec de l'huile de
tournesol Bouton d'Or à 180°C / O produto foi confeccionado numa fritadeira
elétrica durante 3 minutos com óleo de girassol Bouton d'Or a 180°C.

⁽¹⁾ Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

② Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal).

*Le produit contient 6 portions. / Esta embalagem contém 6 porções.

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Saucisson Sec Bridé

Saucisson sec pur porc supérieur
Ingrédients : Viande de porc (né et élevé en France, abattu en UE), sel, lactose, sirop de glucose, vin, poivres, dextrose, ail, muscade, conservateur : nitrate de potassium, ferments, boyau naturel de porc. Traces possibles de noisettes. 147 g de viande de porc mise en œuvre pour 100 g de produit fini.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Énergie	1699 kJ 409 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	33 g 14 g
Glucides dont sucres	2,1 g 1,4 g
Protéines	26 g
Sel	4,7 g

A conserver dans un endroit sec et aéré à une température inférieure à +18°C. Produit sujet à dessiccation.

France Salaisons
210 Traverse du Colombier
69590 St-Symphorien-Sur-Coise
www.salaisons-colombo.fr

CONSIGNE POUR VOTRE TRI : PENSEZ AU TRI ! A JETER

FR 69.238.010 CE
EMB 69238J

POIDS NET
À L'EMBALLAGE : 800G

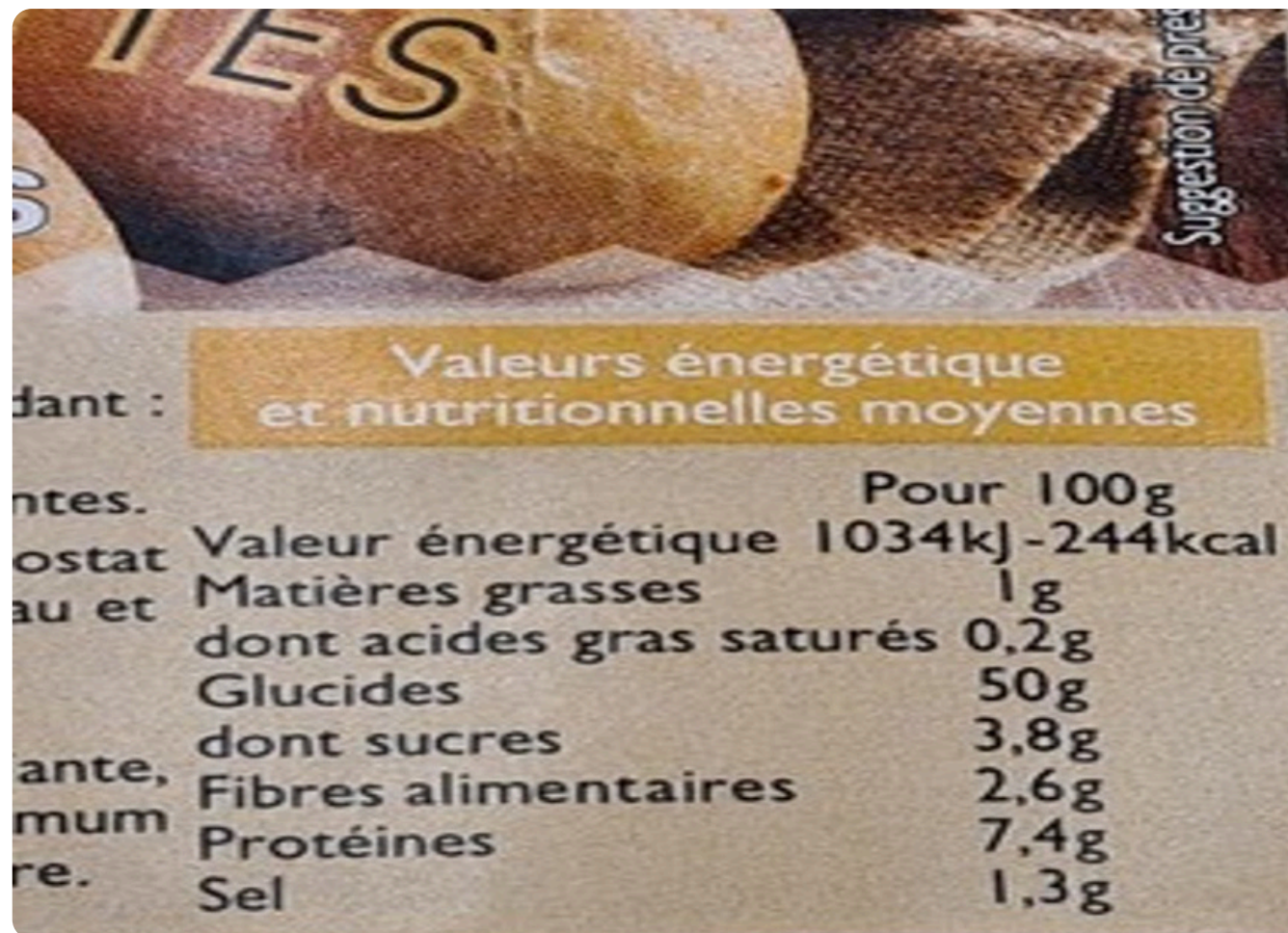
3 369570 104615

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g	2 tranches (= 41 g)
valeur énergétique	1040 kJ (250 kcal)	430 kJ (100 kcal)
protéines	9,5 g	4 g
glucides	41 g	17 g
dont sucres	5 g	2 g
lipides	4 g	1,5 g
dont acides gras saturés	0,5 g	Traces
fibres alimentaires	4,5 g	2 g
sodium	0,459 g	0,188 g

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



IES

Sugestion de pres

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes	
Pour 100g	
Valeur énergétique	1034kJ-244kcal
Matières grasses	1g
dont acides gras saturés	0,2g
Glucides	50g
dont sucres	3,8g
Fibres alimentaires	2,6g
Protéines	7,4g
Sel	1,3g

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Valeurs Nutritionnelles	pour 100g
Valeur énergétique	878 kJ / 211 kcal
Matières grasses	15 g
dont acides gras saturés	6 g
Glucides	0 g
dont sucres	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	19 g
Sel**	0,24 g
Fer	2,64 mg (19% AQR*)
Vitamine B12	1,90 µg (76% AQR*)

FR
49.099.002
CE

C ou 71

FR
57.463.001
CE

M ou 70



(*) AQR : apports quotidiens de référence pour un

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



Valeurs moyennes pour /
Durchschnittswerte für / Average
values for / Gemiddelde waarden per :

	100g	25g
Énergie / Brennwert / Energy / Energie	1379 kJ 333 kcal	345 kJ 83 kcal
Mat. grasse / Fett / Fat / Vet	30g	7,5g
-Saturés / Davon gesättigte Fettsäuren / Saturated fat / Verzadigde vetten	21g	5,25g
Glucides / Kohlenhydrate / Carbohydrates / Koolhydraten	0,8g	0,2g
-Sucres / Davon Zucker / Sugars / Suikers	<0,1g	<0,025g
Protéines / Eiweiss / Protein / Eiwit	15g	3,75g
Sel / Salz / Salt / Zout /	1,4g	0,35g
Calcium / Kalzium / Calcium / Calcium soit en % des AQR*	350mg 44%	88mg 11%

*Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type
(8400kJ / 2000kcal) / % der täglichen Referenzmenge

Trouve les aliments qui contiennent beaucoup de sucres



es de Morue salée	
FILETS DE MORUE SALÉE	
matur, pêchée avec (minimum 18%).	
s aux personnes	
duits, la présence	
toir puis immerger de au réfrigérateur 4 fois. Les miettes	
VALEURS ENERGETIQUE ET NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100G DE PRODUITS DESSALÉ	
Energie en kJ	320
Energie en kcal	76
Matières grasses	1,3 g
dont acides gras saturés	traces
Glucides	traces
dont sucres	traces
Protéines	16 g
Sel	4 g