

	Apport énergétique (en kJ)	Protéines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
Pour le petit déjeuner	2262	18	82	13
1 pain au lait	525	2,7	18	5
2 pains au lait	1050	5,4	36	10
Chocolat (100 g)	530	6,6	58,5	29,5
2 barres de chocolat (34 g).	180,2	2,24	19,89	10,03
Pour le goûter de 10 h	1230,20	7,64	55,89	20,03
Pour le déjeuner	2742,00	45	34	43
coca (100 ml)	180	0	10,6	0
coca 330 ml	594	0	34,98	0
1 barre balisto	403	1,3	10,7	5,3
4 barres balisto	1612	5,2	42,8	21,2
Pour le goûter de 16 h	2206	5,2	77,78	21,2
coca (100 ml)	180	0	10,6	0
coca 250 ml	450	0	26,5	0
30g apéritif Belin Minizza	662	3	15	9,3
90 g apéritif Belin Minizza	1986	9	45	27,9
Pour l'encas de 18 h	2436	9	71,5	27,9
Pour le dîner	2383	26	80	14
Total pour la journée	13259	111	401	139

Pourcentage par rapport au nombre total de g de la journée

17,02% 61,61% 21,37%
trop de protéines trop de glucides pas assez de lipides

Répartition des apports énergétiques

Protéines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
78	326	163
98	391	195

Pourcentage de la ration énergétique quotidienne
17,06% 25 % en théorie

9,28%
20,68% 45 % en théorie

16,64%

18,37%
17,97% 30 % en théorie

651 grammes dans toute la journée

minimum
maximum