



Activité 6

Module 4



Activité 6

Module 4

Frites

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).

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

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

Ketchup

gebruik. **FR** Ingrédients: Tomates (148 g pour 100 g de Tomato Ketchup), vinaigre, sucre, sel, extraits d'épices et d'herbes (contiennent du céleri), épice. À consommer de préférence avant le: voir bouchon. À conserver au réfrigérateur après ouverture. Bien agiter avant utilisation.

NL H.J. Heinz B.V., Postbus 217, 3700 AE Zeist. Antwoordnummer 7057, 3700 TB Zeist. 0800-0234888 (gratis). **FR** H.J. Heinz France SAS, 1 Place de la Pyramide, Tour Atlantique, 92 911 Paris la Défense Cedex. **BE** H.J. Heinz Belgium NVSA; Bleukenlaan 12, 2300 Turnhout. www.heinz.eu

e 220 ml - 250 g

Voedingswaarden / Valeurs Nutritionnelles	Per 100 g Pour 100 g
Energie / Énergie	435 kJ / 102 kcal
Vet / Matières grasses	0,1 g
waarvan verzadigd / dont acides gras saturés	<0,1 g
Koolhydraten / Glucides	23,2 g
waarvan suikers / dont sucres	22,8 g
Eiwit / Protéines	1,2 g
Zout / Sel	1,8 g



Activité 6

Module 4



Activité 6

Module 4

Saucisson

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

PENSEZ AU TRI!
 CONSIGNE POUR VOTRE TRI LOCALISÉ : WWW.CONSIGNEDETRI.FR

ETIQUETTE ET FILM PLASTIQUE À JETER

FR 69.238.010 CE
 EMB 09238J

POIDS NET À L'EMBALLAGE : 800G

3 369570 104615

Pain de mie

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 dont sucres	41 g 5 g	17 g 2 g
lipides dont acides gras saturés	4 g 0,5 g	1,5 g Traces
fibres alimentaires	4,5 g	2 g
sodium	0,459 g	0,188 g



Activité 6

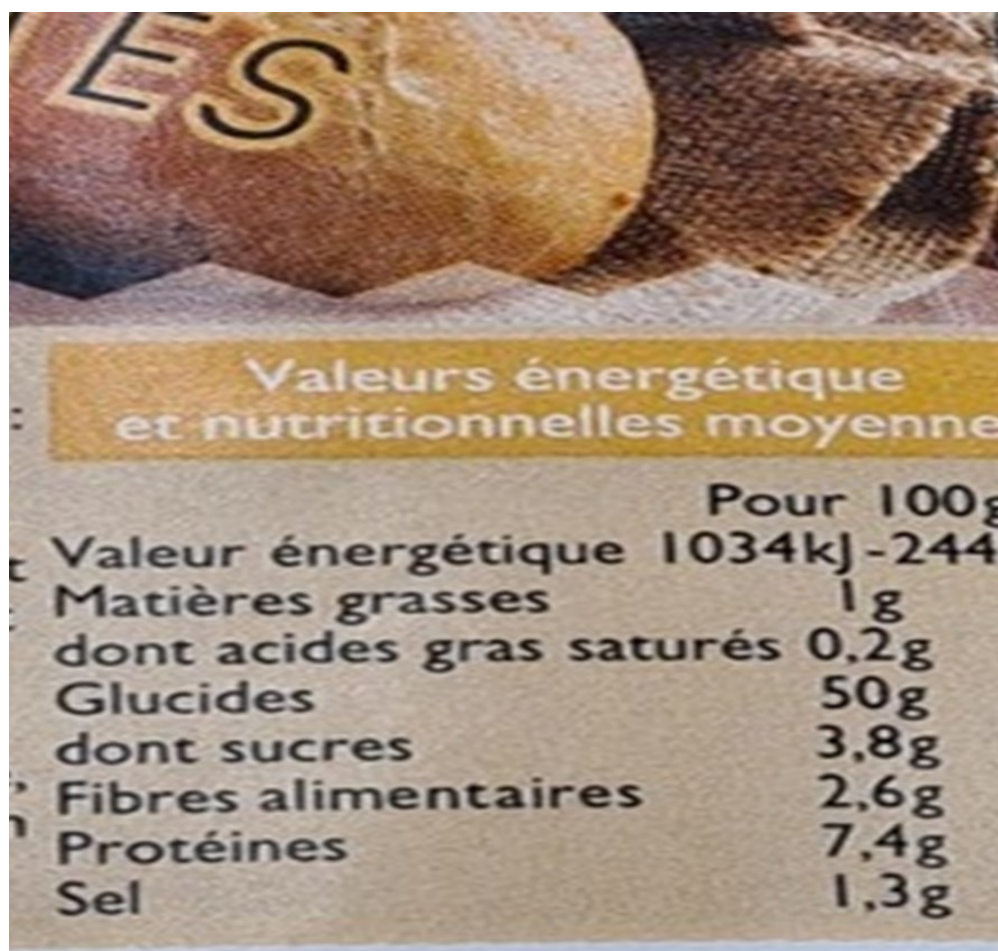
Module 4



Activité 6

Module 4

Pain



Valeurs énergétique et nutritionnelles moyenne

Pour 100g

Valeur énergétique	1034kJ-244
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

Viande



Valeurs Nutritionnelles	pour 100g	FR 49.099.002 CE C ou 71
Valeur énergétique	878 kJ / 211 kcal	FR 57.463.001 CE M ou 70
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*)	

(*) AQR : apports quotidiens de référence pour un adulte type (8400kJ/2000kcal). (**) Teneur en sel due exclusivement à la présence naturelle de sodium



Activité 6

Module 4



Activité 6

Module 4

Poisson

de Morue
alée

ETS DE MORUE SALÉE

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100g de produits déssalés

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

FR 17.197

Fromage

	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