

Entremet CRAQUELAIT



VALEURS ÉNERGÉTIQUES

VALEUR ÉNERGÉTIQUE D'UNE PART DE L'ENTREMETS

À partir du tableau de calcul des valeurs nutritionnelles, l'énergie totale de l'entremets est de **91 136,96 kJ**.

L'entremets est découpé en **30 parts**, ce qui représente :

➡ Énergie pour **une part : 3 038 kJ**

APPORT ÉNERGÉTIQUE PAR RAPPORT AUX BESOINS JOURNALIERS

Les besoins énergétiques journaliers moyens retenus sont :

- Homme adulte : 10 500 kJ / jour
- Femme adulte : 8 400 kJ / jour

Pour une femme :

Une part de l'entremets apporte 3 038 kJ, soit :

$$(3038/8400) \times 100 = 36$$

Une part couvre environ 36 % des besoins énergétiques journaliers d'une femme.

Pour un homme :

Une part de l'entremets apporte 3 038 kJ, soit :

$$(3038/10500) \times 100 = 29$$

Une part couvre environ 29 % des besoins énergétiques journaliers d'un homme.

Entremet **CRAQUELAIT**



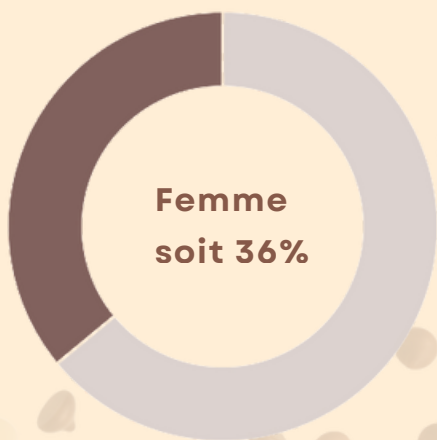
CONCLUSION

Une part de cet entremets représente un apport énergétique significatif.

Elle couvre environ un tiers des besoins journaliers d'une femme et près d'un tiers de ceux d'un homme, ce qui en fait un dessert riche, à consommer de manière occasionnelle dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

VALEURS ENERGETIQUES D'UNE PART POUR UNE JOURNÉE*

LA PART : 3038 KJ



*Confère tableau : calculs des valeurs énergétiques pour la recette de l'entremet du Craquelait