

BONBONS praliné ENROBÉS



VALEURS ÉNERGÉTIQUES

VALEUR ÉNERGÉTIQUE D'UN BONBON PRALINÉ

À partir du tableau de calcul des valeurs nutritionnelles, l'énergie totale d'un bonbon praliné est de **19 181 kJ**.

La recette correspond à environ **50 bonbons**, ce qui représente :

➡ Énergie pour **un bonbon : 384 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 :

Un bonbon praliné apporte 384 kJ, soit :

$$(384/8400) \times 100 = 4,6$$

Un bonbon couvre environ 4,6 % des besoins énergétiques journaliers d'une femme.

Pour un homme :

Une part de l'entremets apporte 384 kJ, soit :

$$(384/10500) \times 100 = 3,6$$

Un bonbon couvre environ 3,6% des besoins énergétiques journaliers d'un homme.

BONBONS praliné ENROBÉS



CONCLUSION

En conclusion, le bonbon praliné présente un apport énergétique significatif avec 384 kJ par unité, ce qui est relativement élevé au regard de sa petite taille.

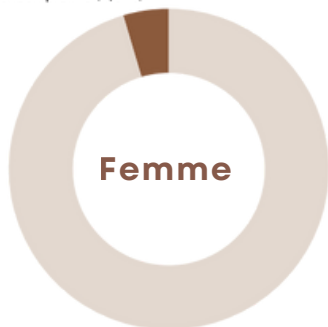
À lui seul, il couvre environ 4,6 % des besoins énergétiques journaliers d'une femme adulte et 3,6 % de ceux d'un homme adulte. Cela montre que, malgré son format réduit, le bonbon praliné est un produit très concentré en énergie.

Il doit donc être consommé avec modération et s'inscrit davantage comme un produit de plaisir que comme un aliment du quotidien.

VALEURS ENERGETIQUES D'UNE PART POUR UNE JOURNÉE*

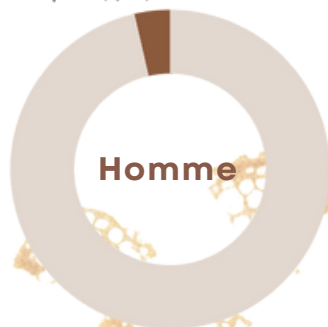
LE BONBON : 384 KJ

Apport du bonbon praliné (4,6 %)



Reste des besoins journaliers (95,4 %)

Apport du bonbon praliné (3,6 %)



Reste des besoins journaliers (96,4 %)

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