



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour :

« Julienne de carottes et courgettes, pavé de Cabillaud et condiment aux câpres »

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Pour 1 portion*	%AQR** pour 1 portion*
Énergie	131,83kJ et 131,83 kcal	1250,93kJ et 299,27 kcal	15%
Matières grasses dont acides gras saturés	9,3g 1,35g	21,11g 3,06g	30 % 15 %
Glucides dont Sucres	2,5g 3,80g	5,67g 1,67g	2 % 4 %
Protéines	9,1g	20,66g	41%
Sel	1,11g	2,52g	42%

*1 portion = 227g.

**AQR: Apport quotidien de Référence pour un adulte-type (8400kJ / 2000kcal).
Les besoins individuels dépendent de l'âge, du sexe et de l'activité physique.