



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour :

« Mélange de salades, magret de canard fumé, cube de cantal et figue fraîche »

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Pour 1 portion*	%AQR** pour 1 portion*
Énergie	600,06 kJ et 143,55 kcal	684,07 kJ et 163,65 kcal	8 %
Matières grasses dont acides gras saturés	9,81 g 2,25 g	11,19 g 2,57 g	16 % 13 %
Glucides dont Sucres	1,52 g 1,43 g	1,73 g 1,43 g	1 % 2 %
Protéines	11,76 g	13,41 g	27 %
Sel	1,35 g	1,53 g	26 %

*1 portion = 114 g.

**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.