



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour :

« Salade de Tomates et Mozzarellas, roquette fraîche et crème balsamique »

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Pour 1 portion*	%AQR** pour 1 portion*
Énergie	656,56 kJ et 157,07 kcal	748,48 kJ et 179,06 kcal	9 %
Matières grasses dont acides gras saturés	12,08 g 5,33 g	13,77 g 6,07 g	20 % 30 %
Glucides dont Sucres	2,47 g 1,49 g	2,81 g 1,70 g	1 % 2 %
Protéines	8,35 g	9,52 g	19 %
Sel	1,24 g	1,42 g	24 %

\*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.