



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour :

« Smoothie Fruits rouges et fromage blanc allégé »

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Pour 1 portion*	%AQR** pour 1 portion*
Énergie	189,35 kJ et 45,30 kcal	568,06 kJ et 135,90 kcal	7 %
Matières grasses dont acides gras saturés	0,24 g 0,07 g	0,72 g 0,22 g	1 % 1 %
Glucides dont Sucres	4,13 g 4,13 g	12,38 g 12,38 g	5 % 14 %
Protéines	4,40 g	13,20 g	26 %
Sel	0,06 g	0,17 g	3 %

\*1 portion = 301 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.