

GOÛTER TYPE

« Le goûter peut apporter entre 15 et 20 % de l'apport calorique de la journée »,
précise la diététicienne.

Cela correspond : chez les 3-5 ans à 200 calories, chez les 6-9 ans à 250 calories,
et chez les 9-12 ans à 400 calories environ.

Pour les enfants de 9 à 12 ans à 400 calories environ:

3 mini nonnettes Chocolat 1 jus de fruits 125ml 1 fromage blanc



Valeurs nutritionnelles pour la
portion de **3 mini nonnettes
chocolat 60g:**

913 kJ / 218 kcal
Glucides : 44,4 g
Dont sucres : 30,6 g
Matières grasses : 3,12 g
Dont acides gras saturés :
0,84 g
Protéines : 2,46 g
Sel : 0,228 g

Valeurs nutritionnelles pour
la portion d'un jus de
fruits 125ml:

351 kJ / 83 kcal
Glucides : 9,4g
Dont sucres : 8,7 g
Matières grasses : 0,5g
Dont acides gras saturés :
0g
Protéines : 0,7g
Sel : 0,03 g

Valeurs nutritionnelles pour
100 g de fromage blanc
à 20 % MG:

335kJ / 80 kcal
Protéines : 8,3 g
Glucides : 3,6 g dont
sucres 0 g
Lipides : 3,4 g dont
acides gras 0 g
Fibres : 0 g
Cholestérol : 10 mg
Calcium : 117 mg
Vitamine A : 40 µg