

Votre grille de calcul personnelle

● = 10g de matière grasse

Femmes

Travail facile	2000 à 2200
Travail moyennement pénible	2400 à 2600
Grossesse, à partir du 4e mois	2500
Période d'allaitement	jusqu'à 2900

Hommes

Travail facile	2400 à 2600
Travail moyennement pénible	jusqu'à 3000

Jeunes actifs

Filles	jusqu'à 2500
Garçons	jusqu'à 2700

La graisse joue à cache-cache

Aliments de base recommandés pour les besoins quotidiens

- 1 verre de lait entier (2 dl)
- 1 gobelet de yogourt nature (180g)
- 1 gobelet de yogourt aux fruits (180g)
- 1 morceau de fromage à pâte dure (40g)
- 1 morceau de fromage à pâte mi-dure (40g)
- 1 morceau de fromage à pâte molle (40g)
- 1 gobelet de séré aux fruits 1/4 gras (125g)
- 1 gobelet de séré aux fruits 1/2 à 3/4 gras (125g)
- 100g de séré maigre
- 100g de cottage cheese
- 100g de viande/volaille/poisson maigre
- 1 oeuf
- 2 cc de beurre (10g)
- 2 cc de beurre à rôtir (10g)
- 1 cs d'huile à salade

«Pièges à graisse»

- crème (1 cs)
- crème glacée (1 cornet)
- 4 carrés de chocolat
- 1 barre de chocolat
- 6 à 8 biscuits
- 1 morceau de cake
- 1 morceau de tourte
- 1 barre de céréales
- 1 croissant
- 1 saucisse de veau (140g)
- 1 portion de charcuterie/salami (20g)
- 4 bâtonnets de poisson ou chicken-nuggets préparés en friture
- 150g de pommes frites
- 30g de Pommes Chips
- Pizza toute prête (340g)
- 2 cs de sauce à salade prête à l'emploi (french dressing)
- 1 cs de mayonnaise

Besoins énergétiques

(valeurs indicatives en kcal)

Besoins en matière grasse

(env. 30% des besoins énergétiques quotidiens)



Teneur en matière grasse

