



# Le goûter du jeune rugbyman

**Promocash**





# Construit ton gouter équilibré

- Les aliments que tu choisis dans chaque groupe doivent faire un total de 350 Kcal, additionne leurs valeurs en respectant au maximum l'équilibre suivant :
- 1 laitage
- 1 fruit
- 1 apport glucidique
- 1 boisson
- = 350 Kcal

**Promocash**



# LES LAITAGES



156 Kcal



114 Kcal



122 Kcal

## Kilos calories par portion

\* PORTION = unité, tranche, barre, boîte, verre ...

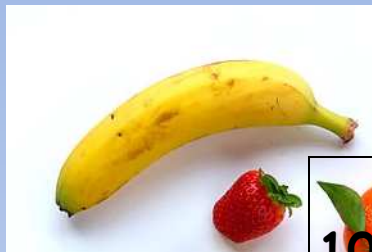


74Kcal

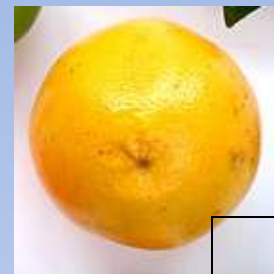


42 Kcal

# LES FRUITS



100 Kcal



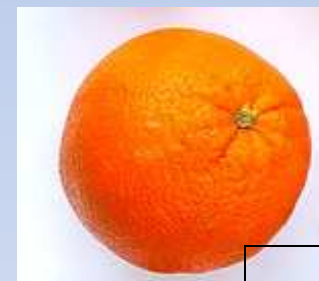
160 Kcal



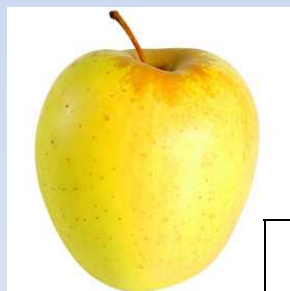
300 Kca  
Pour 100g

## Kilocalories par portion

\* PORTION = unité, tranche, barre, boite, verre ...



75 Kcal



85 Kcal

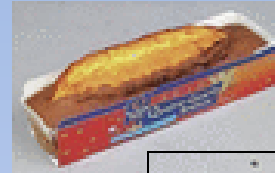


40 Kcal

# BISCUITS / VIENNOISERIES



70 Kcal



139 kcal



133 Kcal



110 Kcal

## Kilos calories par portion

\* PORTION = unité, tranche, barre, boite, verre ...



38 Kcal



142 Kcal



110 Kcal



# LES BOISSONS



3 kcal



93 kcal



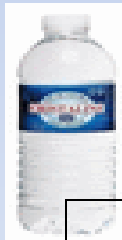
105  
kcal  
pour 25 cl

Kilos calories par portion

\* PORTION = unité, tranche, barre, boîte, verre ...



9 kcal



0 kcal



0 kcal



92 kcal