

Exercice 1 : kcal et kJ.

Une part de 100 g de tarte au citron apporte 1 508 kJ.
Déterminer l'énergie de cette part de tarte en kcal.
Donnée : 1 kcal = 4,18 kJ.

Exercice 2 : Apports caloriques journaliers.

Une personne a consommé les aliments suivants dans sa journée :

- Petit-déjeuner : bol de céréales avec du lait demi-écrémé : 2 960 kJ.
- Déjeuner : un sachet repas tout prêt de 220 g (apport énergétique : 154 kcal pour 100 g) et un yaourt aux fruits (97 kcal).
- Collation : un verre de 250 mL de jus de pomme (46 kcal/100 mL).
- Dîner : un repas plus copieux avec de la viande et des légumes, du pain, un fruit en dessert et 2 carrés de chocolat (apport énergétique du repas : 1 050 kcal).

1. Calculer l'apport énergétique de cette personne sur l'ensemble de cette journée.
2. L'apport énergétique journalier recommandé étant de 2 000 kcal, vérifier si cette personne a un apport énergétique suffisant pour la journée.
3. Que va faire son organisme suite aux apports énergétiques de la journée ?
Donnée : 1 kcal = 4,18 kJ.

Exercice 3 : Apport énergétique d'un petit-déjeuner.

Au petit-déjeuner, Julien consomme régulièrement des biscuits secs.
Son petit-déjeuner habituel est le suivant.

	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
4 biscuits secs petit-déjeuner	2,6	9,0	33,5
250 mL de lait demi-écrémé	8,3	4,0	12,0
1 pomme	0,45	0,30	21,0



1. Calculer l'apport énergétique de ce petit-déjeuner.
2. Il est recommandé de ne pas dépasser 25 % des apports énergétiques journaliers au petit-déjeuner.
 - a. Rappeler la valeur de l'apport énergétique journalier recommandé.
 - b. Déterminer si ce petit-déjeuner respecte les recommandations énergétiques.
3.
 - a. Rappeler les recommandations conseillées de répartition des nutriments dans notre alimentation.
 - b. Vérifier si ce petit-déjeuner respecte la répartition conseillée des nutriments.

Données : apports énergétiques par nutriments : Lipides : 9,0 kcal.g⁻¹ ; protides : 4,0 kcal.g⁻¹ ; glucides : 4,0 kcal.g⁻¹.