

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 3 à 5 ans à 200 calories:

8 petits mulot naturels

1 verre de lait 100 ml

1 compote de fruits



Valeurs nutritionnelles pour
la portion de 8 petits
mulot:

385 kJ / 92 kcal

Glucides : 20,5 g

Dont sucres : 11 g

Matières grasses : 0,25 g

Dont acides gras saturés :
0,08g

Protéines : 1,4 g

Sel : 0,08 g

Valeurs nutritionnelles pour la
portion de lait de 100 ml:

189 kJ / 45 kcal

Glucides : 4,6 g

Dont sucres : 0,5 g

Matières grasses : 1,5 g

Dont acides gras saturés : 1g

Protéines : 3,3 g

Sel : 0,108 g

Valeurs nutritionnelles pour
la portion de
compote de pomme 100g:

376kJ / 90 kcal

Glucides : 21,2 g

Dont sucres : 20,6 g

Matières grasses : 0,5 g

Dont acides gras saturés :
0 g

Protéines : 0,3 g

Sel : 0,1 g