

PLAN DE LEÇON

N°5

(2ième partie)

Valeur nutritive

Que contient le poulet ?

Portion de 100 grammes de poitrine de poulet rôti, sans la peau.

Valeur nutritive

Énergie (665 kJ)	159 calories
Protéines	33 g
Glucides	0 g
Matières grasses	2,1 g

% de l'apport quotidien recommandé

Fer	7 %
Phosphore	21 %
Magnésium	12 %
Zinc	11 %
Vitamine B6	33 %
Vitamine B12	17 %
Riboflavine	7 %
Niacine	86 %
Thiamine	5 %
Acide pantothénique	14 %

Valeur nutritive : Centre de recherche sur les aliments de l'Université de Moncton, 1996
Pourcentage de l'apport quotidien recommandé : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 1981

