

DÉCOUVRONS UN NOUVEAU PAYS :

L'APPÉTIE

## **CORRECTIF POUR L'ENSEIGNANT DEFI 2**

### **MENU 1 :**

Entrée : 80 g de pain blanc (172 kcal), 50 g de fromage à tartiner (80 kcal).

Plat : 300 g de viande de boeuf (564 kcal), 200 g de soja (884 kcal), 300 g de tomates (63 kcal), 240 g de pommes de terre (216 kcal), deux verres d'eau.

Dessert : 25 cl de jus de fruits (102 kcal), 20 g de chocolat au lait (107 kcal), une banane (120 g) (116 kcal).

**Total : 2264 kcal**

### **MENU 2 :**

Entrée : 75 g de jambon cuit (217,5 kcal), deux tranches de fromage (56 g) (200 kcal).

Plat : 80 g de pain blanc, 2 oeufs (120 g) (172 kcal), 400 g de viande de porc (1188 kcal), deux tranches de fromage (56 g) (200 kcal), 100 g de tomates (21 kcal), 100 g de salade (15 kcal), 100 g de chou (26 kcal), 240 g de pommes de terre (216 kcal), 33 cl de soda (136 kcal).

Dessert : 60 g de chocolat au lait (321 kcal).

**Total : 2887,5 kcal**

### **MENU 3 :**

Plat : 200 g de poisson (90 kcal), 300 g d'épinards (57 kcal), deux verres d'eau.

Dessert : une pomme (102 g) (52 kcal), un kiwi (100 g) 53 (kcal), un yaourt (125 g) (53 kcal).

**Total : 405 kcal**