

Liste nourriture - Islande

|                       |                              | Periode 1 |                 | Periode 2 |                 | Periode 3 |                 | Periode 4 |                 |
|-----------------------|------------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| Nb de jours ->        |                              | 3         |                 | 3         |                 | 3         |                 | 3         |                 |
|                       |                              | Masse     | Energie         | Masse     | Energie         | Masse     | Energie         | Masse     | Energie         |
| <b>Petit déjeuner</b> | <b>Apports / 100g</b>        |           |                 |           |                 |           |                 |           |                 |
| Kinder country        | 557                          | 23,5      | 130,895         | 23,5      | 130,895         | 23,5      | 130,895         | 23,5      | 130,895         |
| Palets bretons        | 544                          | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         |
| Lait bébé Nesquik     | 441                          | 100       | 441             | 100       | 441             | 100       | 441             | 100       | 441             |
|                       | <b>Total petit déj -&gt;</b> | 154,8     | <b>742,167</b>  | 154,8     | <b>742,167</b>  | 154,8     | <b>742,167</b>  | 154,8     | <b>742,167</b>  |
| <b>Journée</b>        |                              |           |                 |           |                 |           |                 |           |                 |
| Snickers              | 503                          | 50        | 251,5           | 50        | 251,5           | 50        | 251,5           | 50        | 251,5           |
| Barres amandes        | 423                          | 25        | 105,75          | 25        | 105,75          | 25        | 105,75          | 25        | 105,75          |
| M&Ms                  | 506                          | 38        | 192,28          | 38        | 192,28          | 38        | 192,28          | 38        | 192,28          |
| Mars amande           | 501                          | 49        | 245,49          | 49        | 245,49          | 49        | 245,49          | 49        | 245,49          |
|                       | <b>Total journée -&gt;</b>   | 162       | <b>795,02</b>   | 162       | <b>795,02</b>   | 162       | <b>795,02</b>   | 162       | <b>795,02</b>   |
| <b>Diner</b>          |                              |           |                 |           |                 |           |                 |           |                 |
| Plats lyos            | 356,67                       | 80        | 285,336         | 80        | 285,336         | 80        | 285,336         | 80        | 285,336         |
| Palets bretons        | 544                          | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         | 31,3      | 170,272         |
| Lait bébé Nesquik     | 430                          | 100       | 430             | 100       | 430             | 100       | 430             | 100       | 430             |
| Mini-Babybel          | 336                          | 22        | 73,92           | 22        | 73,92           | 22        | 73,92           | 22        | 73,92           |
|                       | <b>Total diner -&gt;</b>     | 233,3     | <b>959,528</b>  | 233,3     | <b>959,528</b>  | 233,3     | <b>959,528</b>  | 233,3     | <b>959,528</b>  |
|                       | <b>Total par jour -&gt;</b>  | 550,1     | <b>2496,715</b> | 550,1     | <b>2496,715</b> | 550,1     | <b>2496,715</b> | 550,1     | <b>2496,715</b> |

**Divers**

Moyenne apports/100g -> 453,8656608  
Moyenne énergie / jour 2496,715

Liste nourriture - Islande

| Periode 5 |                 |                        |                  |
|-----------|-----------------|------------------------|------------------|
| 3         |                 |                        |                  |
| Masse     | Energie         | Total masse            | Total énergie    |
| 23,5      | 130,895         | 352,5                  | 1963,425         |
| 31,3      | 170,272         | 469,5                  | 2554,08          |
| 100       | 441             | 1500                   | 6615             |
| 154,8     | <b>742,167</b>  |                        |                  |
| 50        | 251,5           | 750                    | 3772,5           |
| 25        | 105,75          | 375                    | 1586,25          |
| 38        | 192,28          | 570                    | 2884,2           |
| 49        | 245,49          | 735                    | 3682,35          |
| 162       | <b>795,02</b>   |                        |                  |
| 80        | 285,336         | 1200                   | 4280,04          |
| 31,3      | 170,272         | 469,5                  | 2554,08          |
| 100       | 430             | 1500                   | 6450             |
| 22        | 73,92           | 330                    | 1108,8           |
| 233,3     | <b>959,528</b>  | <b>Totaux généraux</b> |                  |
| 550,1     | <b>2496,715</b> | <b>8251,5</b>          | <b>37450,725</b> |