

Exercices

Exercice n°1

Aliment	Valeur énergétique (en KJ/100g)
Tomates crues	77
Riz blanc, cuit, non salé	612
Frites de pommes de terre, surgelées cuites en friteuse	1110
Saumon, élevage, rôti au four	874
Bœuf, steak haché 15%MG, cuit	996
Yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature	239
Mousse au chocolat (base laitière), rayon frais	756
Tarte aux fraises	1320
Jus d'orange, maison	191
Eau	0

1. Calculer l'apport énergétique d'un repas constitué de 100g de tomates, 200g de riz, 125g de yaourt nature, 125g de tarte aux fraises, et de 330g d'eau.
2. Calculer l'apport énergétique d'un repas constitué de 300g de frites, 150g de steak haché, 125g de mousse au chocolat, 125g de tarte aux fraises et 330g de jus d'orange.

Exercice n°2

Activité	Puissance (W)
Au repos	80-140
Marche	200-400
Travail manuel d'intensité modéré	200-400
Travail manuel de forte intensité	400-600
Pratique d'un sport intense	600-1000

Calcul du besoin énergétique d'origine alimentaire d'un individu qui développe une puissance de 120 W sur 24 h

$$\text{Puissance}(W) = \text{Energie}(J) \text{ temps}(s)$$

