

Exo 1 :

100g de tomates : 77 kJ 200g de riz : 612x2= 1224kJ 150g de saumon : 874x150/100 = 1311kJ 125g yaourt : 239x125/100=298.75 kJ 330g d'eau : 0 kJ	300g de frites : 1110x3 = 3330 kJ 150g steak haché : 996x150/100 = 1494 kJ 125g mousse au chocolat : 756x125/100 = 945 kJ 125g tarte aux fraises : 125x1320/100 = 1650 kJ 330g jus d'orange : 191x330/100 = 630 kJ
TOTAL : 2910 kJ = 698 kcal	TOTAL : 8049 kJ = 1925 kcal

Pour passer des kJ en kcalories il faut diviser la valeur par 4.18 : **1kcal = 4.18kJ**

	ÂGE	NIVEAU SEDENTAIRE	NIVEAU PEU ACTIF	NIVEAU ACTIF
Homme	19-30 ans	2500	2700	3000
	31-50 ans	2350	2600	2900
	51-70 ans	2150	2350	2650
	71 ans +	2000	2200	2500
Femmes	19-30 ans	1900	2100	2350
	31-50 ans	1800	2000	2250
	51-70 ans	1650	1850	2100
	71 ans +	1550	1750	2000

Besoin journaliers des individus (en kcal)

Exo 2 :

Puissance (W) = énergie (J) / temps (s)

Si l'individu développe une puissance thermique de 120 W sur 24h

Energie = puissance x temps = 120 x (24 x 3600)

Energie = 10368 kJ = 2480 kcal