**Exo 1 :**

|  |  |
| --- | --- |
|  100g de tomates : 77 kJ200g de riz : 612x2= 1224kJ150g de saumon : 874x150/100 = 1311kJ125g yaourt : 239x125/100=298.75 kJ330g d’eau : 0 kJ | 300g de frites : 1110x3 = 3330 kJ150g steak haché : 996x150/100 = 1494 kJ125g mousse au chocolat : 756x125/100 = 945 kJ125g tarte aux fraises : 125x1320/100 = 1650 kJ330g 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 sédentaire** | **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