

Bien se nourrir



Apports et dépenses caloriques des aliments



Aliments	Calories apportées	Temps d'ergomètre pour les dépenser
1 petit beurre	35	4 minutes
1 clémentine	40	4 minutes et 30 secondes
1 abricot	45	5 minutes
1 pomme	52	5 minutes et 30 secondes
1 grande tranche de jambon	55	6 minutes
1 verre de lait demi-écrémé	60	6 minutes et 30 secondes
1 compote en gourde	63	7 minutes
1 verre de soda	84	9 minutes et 20 secondes
1 banane	90	10 minutes
1 madeleine	95	10 minutes et 30 secondes
1 tartine de pâte à tartiner	135	15 minutes
1 assiette riz/poisson	170	19 minutes
2 boules de glace vanille	200	22 minutes
1 cornet de frites (100g)	420	46 minutes
1 sandwich jambon beurre	430	47 minutes
1 hamburger	560	1 heure et 2 minutes



RAME EN 5^{EME}!