

Le tableau ci-contre indique l'apport énergétique en kilocalories par gramme (kcal/g) de quelques nutriments.

Apport énergétique pour quelques nutriments	
Lipides	9 kcal/g
Protéines	4 kcal/g
Glucides	4 kcal/g

1. Un uf de 50 g est composé de:

- 5,3 g de lipides ;
- 6,4 g de protéines ;
- 0,6 g de glucides ;
- 37,7 g d'autres éléments non énergétiques.

Calculer la valeur énergétique totale de cet uf en kcal.

2. On a retrouvé une partie de l'étiquette d'une tablette de chocolat.

Dans cette tablette de 200 g de chocolat, quelle est la masse de glucides ?

nutriments moyennes	Pour 100 g de choco- lat
Valeur énergé- tique	520 kcal
Lipides	30 g
Protéines	4,5 g
Glucides	
Autres élé- ments	

Correction

Le tableau ci-contre indique l'apport énergétique en kilocalories par gramme (kcal/g) de quelques nutriments.

Apport énergétique pour quelques nutriments	
Lipides	9 kcal/g
Protéines	4 kcal/g
Glucides	4 kcal/g

1. Un œuf de 50 g est composé de:

- 5,3 g de lipides ;
- 6,4 g de protéines ;
- 0,6 g de glucides ;
- 37,7 g d'autres éléments non énergétiques.

L'apport énergétique des lipides pour quelques nutriments est de 9 kcal pour 1 g.

$5,3 \times 9 = 47,7$. L'apport énergétique des lipides pour un uf de 50 g est de 47,7 kcal.

L'apport énergétique des protéines pour quelques nutriments est de 4 kcal pour 1 g.

$6,4 \times 4 = 25,6$. L'apport énergétique des protéines pour un uf de 50 g est de 25,6 kcal.

L'apport énergétique des glucides pour quelques nutriments est de 4 kcal pour 1 g.

$0,6 \times 4 = 2,4$. L'apport énergétique des glucides pour un uf de 50 g est de 2,4 kcal.

$47,7 + 25,6 + 2,4 = 75,7$. La valeur énergétique totale d'un uf de 50 g est de 75,7 kcal.

2. À partir de la partie de l'étiquette de la tablette de chocolat et du tableau de la question 1., on calcule l'apport énergétique des lipides et celui des protéines, pour 100 g de chocolat.

L'apport énergétique des lipides pour quelques nutriments est de 9 kcal pour 1 g.

$30 \times 9 = 270$. L'apport énergétique des lipides pour 100 g de chocolat est de 270 kcal.

L'apport énergétique des protéines pour quelques nutriments est de 4 kcal pour 1 g.

$4,5 \times 4 = 18$. L'apport énergétique des protéines pour 100 g de chocolat est de 18 kcal.

$270 + 18 = 288$. L'apport énergétique des lipides et des protéines pour 100 g de chocolat est de 288 kcal.

Compositionnelles moyennes	Pour 100 chocolat
Valeur énergétique	520 kcal
Lipides	30 g
Protéines	4,5 g
Glucides	
Autres éléments	éléments non

3. La valeur énergétique totale pour 100 g de chocolat est de 520 kcal.

$520 - 288 = 232$. L'apport énergétique des glucides pour 100 g de chocolat est de 232 kcal.

L'apport énergétique des glucides pour quelques nutriments est de 4 kcal pour 1 g.

$232 \div 4 = 58$. La masse de glucides pour 100 g de chocolat est de 58 g.

Dans 200 g de chocolat, la masse de glucides est deux fois plus grande.

$58 \times 2 = 116$.

Dans cette tablette de 200 g de chocolat, la masse de glucides est égale à 116 g.