

Fiche ressource sur les différents aliments

Document 1 : les petits déjeuners de la gastronomie haïtienne

L'akassan au lait avec du pain et du beurre d'arachide ou mamba.

Le café noir ou au lait, la figue, la banane, du pain, du beurre ou du mamba.

Le pain accompagné d'avocat et de café noir.

Les œufs bouillis ou omelette accompagnés de pain ou de bananes, d'ignames et de salade.

Document 3 : emballage de poissons panés

Colin d'Alaska (*Theragra chalcogramma*) pêché aux chaluts dans A) le Pacifique Nord-Ouest (zone FAO n°61) (Mer d'Okhotsk) ou B) le Pacifique Nord-Est (zone FAO n°67) (Mer de Béring/Golfe d'Alaska). Pour davantage de précisions concernant la zone de pêche, voir impression située près de la date de durabilité minimale.

www.lidl.fr/poissons

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE
Valeurs nutritionnelles moyennes

	pour 100 g	par portion 5 bâtonnets**
Énergie	759 kJ/181 kcal	1155 kJ/276 kcal
Matières grasses	7,9 g	12,4 g
dont acides gras saturés	1,0 g	2,2 g
Glucides	15,2 g	21,6 g
dont sucres	1,5 g	2,6 g
Protéines	11,9 g	18,1 g
Sel	0,75 g	1,22 g

**préparés au four.
Cet emballage contient 15 bâtonnets, soit 3 portions de 150 g (produit surgelé).

170218184-

Document 5 : des aliments pour bébé

HiPP BIOLOGIQUE
Ma Première Viande
Carottes Riz
Veau

Plat complet biologique adapté à l'enfant.
Carottes, Riz, Veau

Ingédients : Carottes* 40%, eau de cuisson, riz* 20%, veau* 8%, huile de colza* 2%.
*Produits issus de l'Agriculture Biologique

Sans gluten.

	pour 100 g	pour 150 g
Valeur énergétique kJ/kcal	267/64	506/121
Matières grasses	2,7 g	4,1 g
dont acides gras saturés	0,5 g	0,8 g
dont acides gras mono-insaturés	1,6 g	2,4 g
dont acides gras poly-insaturés	0,6 g	0,9 g
Glucides	6,9 g	10,4 g
dont sucres	1,6 g	2,4 g
Protéines alimentaires	1,3 g	2,0 g
Fibres alimentaires	0,08 g	0,12 g
Sel	0,02 g	0,03 g
Acide o-léolinique (oméga 3)	0,14 g	0,21 g

Contactez-nous au 01 44 70 12 20
Lidl France 38 bd des Batignolles - 75017 PARIS

Document 2 : exemples de dîners haïtiens

Riz blanc accompagné de purée de pois noir et des légumes à base de mirlitons d'aubergines, de chou, de carottes, d'épinards, de crabes, de viande de bœuf ou de porc.

Riz blanc accompagné de purée de pois ou riz aux haricots et de la sauce de poulet ou de poisson ou de cabri.

*maïs moulu aux haricots accompagné de sauce de poisson ou de légumes.

Le lalo préparé avec du crabe, de la viande de porc ou de bœuf est servi avec du riz blanc et de la purée de pois.

Riz au djon djon et aux haricots verts avec de la sauce de lambi ou de volaille.

Salade Russe à l'haïtienne : cette salade est préparée à base de betteraves, de carottes, de pommes de terre, de petits pois verts, de petits maïs, d'oignons, de poivrons et de mayonnaise.

Document 6 : étiquettes du paquet de céréales

CHOCOLAT NOISETTES
— Céréales fourrées cœur fondant —

FR Petits carrés de céréales fourrés de 40% de fourrage à la noisette, aromatisés.

Ingédients : farines (25% blé complet, 14% blé, 2% riz complet), sucre, sirop de glucose déshydraté, huile de colza, 5% cacao maigre, 4% noisettes, huile de palme, semoule de maïs complet, sel, poudre de lactosérum (lait), émulsifiant : lécithines (tournesol), arômes naturels (contient noisette).

Traces éventuelles d'autres céréales contenant du gluten, d'autres fruits à coque et d'arachides.

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE
Valeurs nutritionnelles moyennes

	pour 100 g	par portion de 60 g + 125 ml de lait demi-écrémé	% AR
Énergie	1870 kJ/445 kcal	1362 kJ/324 kcal	16 %
Matières grasses	15,4 g	11,1 g	16 %
dont acides gras saturés	3,5 g	3,2 g	16 %
Glucides	67,0 g	46,2 g	18 %
dont sucres	28,5 g	23,1 g	26 %
Fibres alimentaires	4,8 g	2,9 g	
Protéines	7,2 g	8,4 g	17 %
Sel	0,40 g	0,37 g	6 %

AR = Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)