

BILAN ALIMENTAIRE: ANALYSE NUTRITIONNELLE



Nom	Test
Description	#1
Norme	Canada/USA - ANR femme - (31 à 50 ans)

Âge	35 ans
Activité	Niveau 1 : Sédentaire
Taille	175 cm
Poids	70 kg
IMC	23 Poids normal

‡ valeurs manquantes

■ Apport insuffisant
■ Apport excessif
■ Apport conforme

Éléments nutritifs	Total	% de la norme	
Alcool (g)	41 ‡		
Eau (g)	2 051	76 %	
Énergie (kcal)	1 947	96 %	
Protides (g)	58	126 %	
Lipides (g)	50		
Cholestérol (mg)	77		
Polyinsaturés (g)	14		
Monoinsaturés (g)	20		
Saturés (g)	11		
«Trans» (g)	0 ‡		
Acides gras oméga-3 (g)	0,8 ‡	69 %	
Acides gras oméga-6 (g)	8,3 ‡	69 %	
Glucides (g)	250	192 %	
Sucres totaux (g)	45 ‡		
Fibres alimentaires (g)	14	57 %	
Biotine (µg)	0 ‡	0 %	
Choline (mg)	197 ‡	46 %	
Folate (µg EFA)	374 ‡	94 %	
Niacine (mg EN)	32	227 %	
Pantothénate (mg)	3 ‡	66 %	

Éléments nutritifs	Total	% de la norme	
Riboflavine (mg)	1,4	127 %	
Thiamine (mg)	1,0	95 %	
Vitamine A (µg EAR)	46 ‡	7 %	
Vitamine A (UI)	400 ‡	17 %	
Vitamine B6 (mg)	1,9	144 %	
Vitamine B12 (µg)	3,0	124 %	
Vitamine C (mg)	119	158 %	
Vitamine D (µg)	0 ‡	1 %	
Vitamine E (mg)	3 ‡	22 %	
Vitamine K (µg)	26 ‡	29 %	
Calcium (mg)	525	53 %	
Cuivre (mg)	0,99	110 %	
Fer (mg)	10	54 %	
Iode (µg)	0 ‡	0 %	
Magnésium (mg)	241	75 %	
Manganèse (mg)	1,5 ‡	85 %	
Phosphore (mg)	793	113 %	
Potassium (mg)	2 447	52 %	
Sélénium (µg)	87	159 %	
Sodium (mg)	1 966	131 %	
Zinc (mg)	8	95 %	