

1- Quels sont les apports énergétiques des repas d'un irlandais?

→ Les repas irlandais apportent 6 455 kJ sur une journée.

2- La ration quotidienne d'un irlandais est-elle équilibrée? Si non, que dois-tu faire pour que ton alimentation soit équilibrée ?

→ L'apport en lipides est correct (29%). Il faudrait consommer un peu moins de viande et un peu plus de céréales pour équilibrer l'apport en glucides (45%) et en protéines (25%). Il faudrait consommer davantage de produits laitiers et de fruits frais pour ne pas avoir de carence en vitamine et en calcium.

