



Nom:

Le séré



Le séré est un fromage frais blanchâtre à pâte fine et au goût légèrement acidulé. Plus il est gras, plus il est crémeux. Le séré nature est disponible en versions maigre, mi-gras, trois-quarts gras ou à la crème. Plus il est gras, plus il développe ses propriétés de vecteur de goût. Le séré aux fruits contient, en plus des fruits, des noix, de la crème, du sucre ou des édulcorants, des arômes et des épaississants.

Exercice 1

Teneurs par 100 g de séré

Le séré est disponible en différentes catégories de teneurs en matière grasse et son appellation est fonction de celles-ci. Le séré maigre est enrichi de crème jusqu'à l'obtention de la variété souhaitée. Essaie d'estimer combien de grammes de matière grasse il y a dans 100 g de chaque catégorie. Coche la solution qui te semble la bonne:

Séré maigre

< 1 g 1 g 1,5 g 2 g

Séré mi-gras

3-4 g 5-6 g 7-8 g 9-10 g

Séré trois-quarts gras

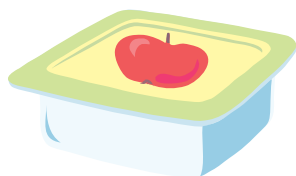
4 g 8 g 12 g 20 g

Séré à la crème

14 g 15,5-16,5 g 18 g 20,5-21,5 g

Exercice 2

Compare tes estimations avec les informations nutritionnelles qui figurent sur les emballages. Tu peux faire à cet effet une recherche sur Internet ou te référer directement aux emballages dans les magasins.



3 fois par jour

- Le lait et les produits laitiers sont des sources idéales de calcium et de vitamine D, qui sont tous les deux importants pour la solidité des os et la santé des dents.
- 100 g de séré maigre contiennent environ 110 mg de calcium. 250 g de séré maigre correspondent à une portion de lait.
- 3 portions de lait et de produits laitiers par jour couvrent les deux tiers de tes besoins en calcium, le restant étant couvert avec des aliments de source végétale.



Solution

Le séré

Exercice 1

Séré maigre

< 1 g 1 g 1,5 g 2 g

Le séré maigre contient en règle générale moins de 0,2 g de matière grasse par 100 g.

Séré mi-gras

3–4 g 5–6 g 7–8 g 9–10 g

Le séré mi-gras contient entre 5 et 6 g de matière grasse par 100 g.

Séré trois-quarts gras

4 g 8 g 12 g 20 g

Le séré trois-quarts gras contient environ 8 g de matière grasse par 100 g.

Séré à la crème

14 g 15,5–16,5 g 18 g 20,5–21,5 g

Le séré à la crème contient entre 15,5 et 16,5 g de matière grasse par 100 g.