

# Activité 4è pourcentages

## comparaison de sandwichs

### 1er sandwich : SANDWICH CLUB MAXI JAMBON EMMENTAL CRUDITE 200GR

#### Composition ou ingrédients :

**Garniture (52%): jambon cuit (36%)** (jambon de porc, sel, sirop de glucose, dextrose, stabilisant: E451, gélifiant: carraghénanes, conservateurs: nitrite de sodium et salpêtre, antioxygène: ascorbate de sodium, ferments), **crudités (29%) (tomate, salade)**, mayonnaise (huile végétale (colza, tournesol), jaune d'oeuf salé, eau, moutarde (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel, acidifiants: acide citrique, antioxygènes: disulfite de potassium, bisulfite de sodium, épices), vinaigre d'alcool, sucre, sel, fécule de manioc, amidon modifié de maïs, poivre et sirop de glucose, stabilisants: E412, E415), **emmental (14%)**. (%exprimés sur la garniture).

**Pain de mie complet (48%):** farine de blé, eau, huile de palme, son de blé, levure boulangère, sel, sucre, vinaigre d'alcool.

#### Analyse nutritionnelle

Kcal / 100g : 250

Protéines (en g/100g) : 10

Glucides (en g/100g) : 27

Lipides (en g/100g) : 11

Taux de sel (en g/100g) : 1,50

1,94€



### 2ème sandwich : SANDWICH CLUB MAXI JAMBON EMMENTAL CRUDITE 200GR

#### Composition :

**Pain de mie complet 50%:** farine complète de blé, eau, farine de blé, huile de colza, sucre, sel, levure, gluten de blé, farine de fèves, émulsifiants: mono et diglycérides d'acides gras, stéaroyl-2-lactylate de sodium, agent de traitement de la farine: acide ascorbique

**Jambon cuit choix 20%:** jambon de porc, eau, sel, acidifiant: lactate de sodium, sirop de glucose de blé, dextrose de blé, arômes naturels, antioxygène: érythorbate de sodium, conservateur: nitrite de sodium

**Sauce condimentaire façon mayonnaise 12,5%:** huile de colza, eau, moutarde (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel, acidifiant: acide citrique, antioxygène: disulfite de potassium), vinaigre d'alcool, jaune d'oeuf, sel, amidon modifié de pomme de terre, épaississants: gomme de guar et gomme xanthane, sucre

**Crudités 10%:** tomate, salade (laitue Iceberg)  
**Emmental 7,5%.**

#### Analyse nutritionnelle

Protéines : 10,5 g pour 100 g

Lipides : 13,2g pour 100 g

Fibres alimentaires : 2,6 g pour 100 g

Sodium : 0,63 g pour 100 g

1,60€



- 1 Quel sandwich choisir si je veux manger un maximum de jambon ?
- 2 Quel sandwich choisir si je veux manger un maximum d'emmental ?
- 3 Le repère nutritionnel journalier (RNJ) d'un adulte est environ 2000 Kcal.  
Quel pourcentage des RNJ représente l'énergie apportée par le premier sandwich ?
- 4 Si je mange la moitié du deuxième sandwich et le premier sandwich en entier, quel pourcentage de nourriture ingérée la quantité de jambon représente-t-elle ?
- 5 Quel pourcentage du premier sandwich représente la mayonnaise ?
- 6 Bonus : Personnellement, lequel de ces deux sandwiches achèterais-tu ? Pourquoi ?