



Ce document a été mis en ligne par l'organisme [FormaV®](#)

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :

www.formav.co/explorer

BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE

CONSEIL ET EXPERTISE TECHNOLOGIQUES - U2

SESSION 2014

Durée : 4 H 00

Coefficient : 6

Matériel autorisé :

Toutes les calculatrices de poche y compris les calculatrices programmables, alphanumériques ou à écran graphique à condition que leur fonctionnement soit autonome et qu'il ne soit pas fait usage d'imprimante conformément à la circulaire n°99-186 du 16/11/1999.

Tout autre matériel est interdit.

**Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.
Le sujet comporte 15 pages, numérotées de 1/15 à 15/15.**

JARDIN SOLIDAIRE : « LES JARDINS DES QUATRE SAISONS ».

Vous êtes technicien(ne) supérieur(e) en économie sociale familiale dans une épicerie sociale située dans une commune périurbaine de 8 000 habitants.

L'épicerie sociale permet aux habitants de la commune, à revenus modestes, de bénéficier de denrées et produits ménagers avec une réduction de 80 % sur le prix normal (actuellement 27 ménages en bénéficient).

Pour leur permettre de varier leur alimentation et favoriser le lien social, la commune a souhaité créer un jardin solidaire « Les jardins des quatre saisons ». L'exploitation du jardin a démarré le 1^{er} octobre 2013 sur une parcelle en friche de 500 m² mise à disposition par la commune, dans la zone maraîchère, à proximité de la rivière « Auzon ».

Les travaux au jardin solidaire mobilisent une dizaine de bénévoles. Les bénéficiaires de l'épicerie sociale sont incités à y participer. Les légumes sont cultivés selon des techniques respectueuses de l'environnement ; ils sont récoltés à la main et à maturité pour préserver leurs qualités nutritionnelles et leur goût.

Le chantier a débuté en octobre 2013, avec le nettoyage de la parcelle. Il s'est poursuivi en janvier et mars 2014, avec la préparation du terrain (quelques arbres fruitiers très productifs ont été conservés) et enfin, avec les plantations.

Les légumes et fruits récoltés seront ensuite vendus à l'épicerie sociale, promouvant une alimentation saine et de saison. Une petite partie de la récolte sera utilisée lors des ateliers cuisine proposés aux bénéficiaires de l'épicerie sociale.

Question 1

Pour conserver les fruits et légumes récoltés, l'épicerie sociale doit s'équiper d'appareils de conservation par le froid, qui seront placés dans le local cuisine et utilisés lors des ateliers. Le choix est fait d'acheter ces appareils chez un commerçant de la commune qui propose une sélection de 6 modèles.

Vous êtes chargé(e) de faire une étude comparative pour l'achat de ces appareils.

1.1 Sélectionner et justifier les critères de choix à retenir.

En déduire le(s) modèle(s) qui correspond(ent) le mieux aux besoins de la structure.

Les familles fréquentant l'épicerie sociale possèdent un réfrigérateur-congélateur (**correspondant au modèle B de l'annexe 1**) et souhaitent congeler chez elles les fruits et légumes en excédent. Pour répondre à leurs demandes et ainsi diminuer le gaspillage alimentaire, vous proposez d'organiser des ateliers « congélation ».

1.2 Le premier atelier sera proposé à l'automne pour utiliser les excédents de prunes récoltées. Pour cet atelier, en vous basant sur la récolte de l'an dernier, vous pouvez compter sur 8 kg de fruits disponibles.

1.2.1 Récapituler les étapes à respecter pour congeler ces fruits.

1.2.2 Afin d'expliquer aux bénéficiaires la nécessité de manipuler les denrées alimentaires dans de bonnes conditions d'hygiène, présenter, en les justifiant, les principales étapes du lavage des mains.

1.2.3 L'extrait suivant de la notice d'utilisation du congélateur est utilisé comme support de l'atelier; justifier ces conseils.

• *Les produits frais et les préparations « maison » (une fois refroidis) doivent être placés dans le compartiment ad hoc (**** ou - 18 °C). Après 24 à 48 h, vous pourrez les déplacer dans un autre tiroir et faire place nette pour les nouveaux produits à congeler.*

• *- 18 °C : température idéale pour bien conserver les aliments surgelés et congelés. Si ce n'est pas le cas, réglez votre thermostat.*

• *- 9 °C : température limite de conservation des aliments. Au-delà, la sécurité alimentaire des produits congelés n'est plus assurée. En principe, vous en êtes averti par une alarme (visuelle et/ou sonore).*

D'autres procédés de conservation des fruits et des légumes sont envisagés pour utiliser les excédents de production du jardin.

1.3 Pour présenter les modes de conservation qui feront l'objet de futurs ateliers cuisine, répertorier les différentes techniques de conservation des aliments en les reliant aux facteurs influençant la multiplication des microorganismes.

Question 2

Pour financer le(s) appareil(s) frigorifique(s) choisi(s), un emprunt de 1 500 € remboursable sur 2 ou 3 ans est nécessaire. On vous confie le choix de l'emprunt. Vous avez fait une recherche en ligne auprès d'un organisme de crédit et vous avez contacté la banque de la structure.

2.1 Présenter les éléments nécessaires à la comparaison des deux crédits ainsi que leur calcul.

2.2 Justifier le choix d'emprunt.

La participation des bénévoles est irrégulière et leurs connaissances en jardinage limitées. Il est nécessaire d'embaucher un salarié ayant des connaissances maraîchères pour coordonner le travail des bénévoles et des bénéficiaires et effectuer les tâches de jardinage et de récolte selon les saisons.

Vous êtes chargé(e) de l'embauche du salarié. Le jardinier salarié va être embauché 26 heures par semaine en CUI-CAE (Contrat à Durée Déterminée de 1 an avec possibilité de pérennisation), à partir du 1^{er} juillet 2014. Un des bénévoles (comptable à la retraite) s'est chargé de rédiger l'annonce d'offre d'emploi. Il vous la soumet pour votre approbation.

| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | Session 2014 |
|------------------------------------------|----------------|
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET |

- 2.3** Cette annonce est-elle conforme à la législation ? Justifier.
Citer des outils qui pourraient être utilisés pour faciliter la procédure d'embauche du jardinier.
- 2.4** Calculer le coût mensuel¹ de cette embauche pour la structure en justifiant les calculs. Le jardinier sera rémunéré à 110 % du SMIC.

Les « Jardins des quatre saisons » bénéficient de diverses subventions. Vous devez établir le budget prévisionnel de l'année 2014 pour justifier de votre demande de subvention annuelle au conseil général.

- 2.5** Présenter les éléments de ce budget dans un tableau en tenant compte de l'embauche du jardinier à partir du 1er juillet 2014.

Question 3

L'Agence Régionale de Santé peut subventionner les ateliers culinaires s'ils servent de support à une information nutritionnelle. Vous proposez alors des ateliers en vous basant sur le slogan de l'I.N.P.E.S. (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) : « Les fruits et légumes protègent votre santé ».

- 3.1** Présenter les arguments qu'il faut donner aux bénéficiaires pour justifier ce message.

Vous avez constaté que les bénéficiaires de l'épicerie sociale consomment beaucoup de féculents. Vous souhaitez leur apporter des conseils pour qu'ils utilisent plus de légumes en complément. Pour cela, vous révisez vos connaissances.

- 3.2** Présenter les conséquences d'une alimentation trop riche en glucides en récapitulant les mécanismes de régulation de la glycémie et du stockage du glucose dans l'organisme.
Lister les conseils qui en découlent.

Dans l'épicerie sociale, des compotes à boire sous forme de gourdes sont régulièrement proposées. Certains bénéficiaires vous interrogent sur ces produits appréciés de leurs enfants. D'après le fabricant, 1 gourde de 90 g est équivalente à 1 portion de fruit (100g).

- 3.3** Vérifier si ce message est exact sur le plan nutritionnel.
Présenter les autres critères de comparaison à prendre en compte.
Conclure sur l'intérêt de ce type de produit.

¹ SMIC brut : 9,43 € / heure

Taux des charges patronales applicable au CAE : 13 %.

Financement du salaire brut hors charge assuré par l'État au taux de 95 %.

LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1** Caractéristiques des appareils frigorifiques.
- Annexe 2** Hygiène des mains.
Affiche de l'INPES, 2009.
- Annexe 3** Action de la température sur les microorganismes.
G.Leyral, E.Vierling.
« **Microbiologie et toxicologie des aliments** ».
Éditions Doin / CRDP de Bordeaux.
- Annexe 4** Tableau prévisionnel des quantités produites et de leur valorisation.
- Annexe 5** Propositions de crédit.
- Annexe 6** Annonce d'offre d'emploi pour un jardinier-animateur.
- Annexe 7** Éléments financiers prévisionnels.
- Annexe 8** Régulation de la glycémie.
O. D'Andria, M. Clerc, C. Daniel, J. Figarella.
« **Biologie et physiopathologie humaines, classe de 1^{ère} ST2S** ».
Éditions Foucher, 2012, page 261.
- Annexe 9** Étiquette « Pom'potes » - gourde de compote de pommes.
- Annexe 10** Table de composition des aliments.
Hélène Roudaut, Evelyne Lefrancq.
« **Alimentation théorique** ».
CRDP Aquitaine, 2005, page 302.

BARÈME

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Question 1 | 7 points |
| Question 2 | 7 points |
| Question 3 | 6 points |

Le jury se réserve le droit de pénaliser de 0 à 2 points toute copie dont la présentation, la syntaxe et l'orthographe présenteraient des insuffisances graves.

Annexe 1 - Caractéristiques des appareils frigorifiques.

| | A Réfrigérateur 1 porte | B Réfrigérateur- congélateur 2 portes | C Réfrigérateur- congélateur américain | D Réfrigérateur- congélateur 2 portes | E Congélateur | F Congélateur GS36NAI31 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| Modèle | Simple porte | Double porte | Double porte | Double porte | Double porte | Simple porte |
| Couleur | Inox | Blanc | Inox | Ivoire | Blanc | Inox |
| Volume utile total (L) | 346 | 325 | 524 | 248 | 513 | 237 |
| Volume utile réfrigérateur (L) | 346 | 256 | 347 | 220 | 0 | 0 |
| Type de froid réfrigérateur | Froid dynamique | Froid ventilé | Froid ventilé | Air brassé | - | - |
| Dégivrage automatique du réfrigérateur | OUI | OUI | OUI | OUI | - | - |
| Distributeur d'eau | NON | NON | OUI | NON | NON | NON |
| Volume utile congélateur (L) | 0 | 69 | 177 | 26 | 513 | 237 |
| Type de froid congélateur | Froid dynamique | Statique | Froid ventilé | Statique | Statique | Statique |
| Fabrique de glaçons | NON | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI |
| Pouvoir de congélation (kg/24h) | 0 | 4 | 12 | 2 | 30 | 20 |
| Présence touche congélation (à actionner pour la congélation de produits frais) | NON | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI |
| Autonomie en cas de coupure de courant (h) | 0 | 25 | 16 | 12 | 30 | 25 |
| Niveau sonore (dB(A)) | 39 | 40 | 44 | 40 | 45 | 42 |
| Efficacité énergétique | A++ | A++ | A+ | A+ | A+ | A++ |
| Classe climatique | SN-T | SN-N-ST-T | SN-T | T | SN-ST | SN-T |
| Consommation énergie annuelle (kWh) | 112 | 223 | 463 | 315 | 475 | 234 |
| Dimensions (H x L x P en cm) | 186 x 60 x 65 | 171x60 x 64,5 | 175.6 x 91 x 72.5 | 151x60x54 | 172,5x75x75 | 186 x 60 x 65 |
| Poids net (kg) | 68 | 60,5 | 157 | 65 | 104 | 80 |
| PRIX TTC en € | 899,99 | 799,99 | 4012,99 | 850 | 1 429 | 1 162,99 |

Tous les appareils sont conformes à la norme NF et sont garantis 2 ans, pièces et main d'œuvre.

Annexe 2

Hygiène des mains – Affiche de l'INPES (2009).

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



Mouillez-vous les mains avec de l'eau



Versez du **savon** dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



Entrelaçez vos mains pour nettoyer la zone **entre** les doigts



Nettoyez également les ongles



Rincez-vous

les mains **sous** l'eau



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec **l'essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

TBWA\CORPORATE - © Illustrations : Efd/Agence Christophe - Réf. 313-097064

Etat des connaissances : Juillet 2009.

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous



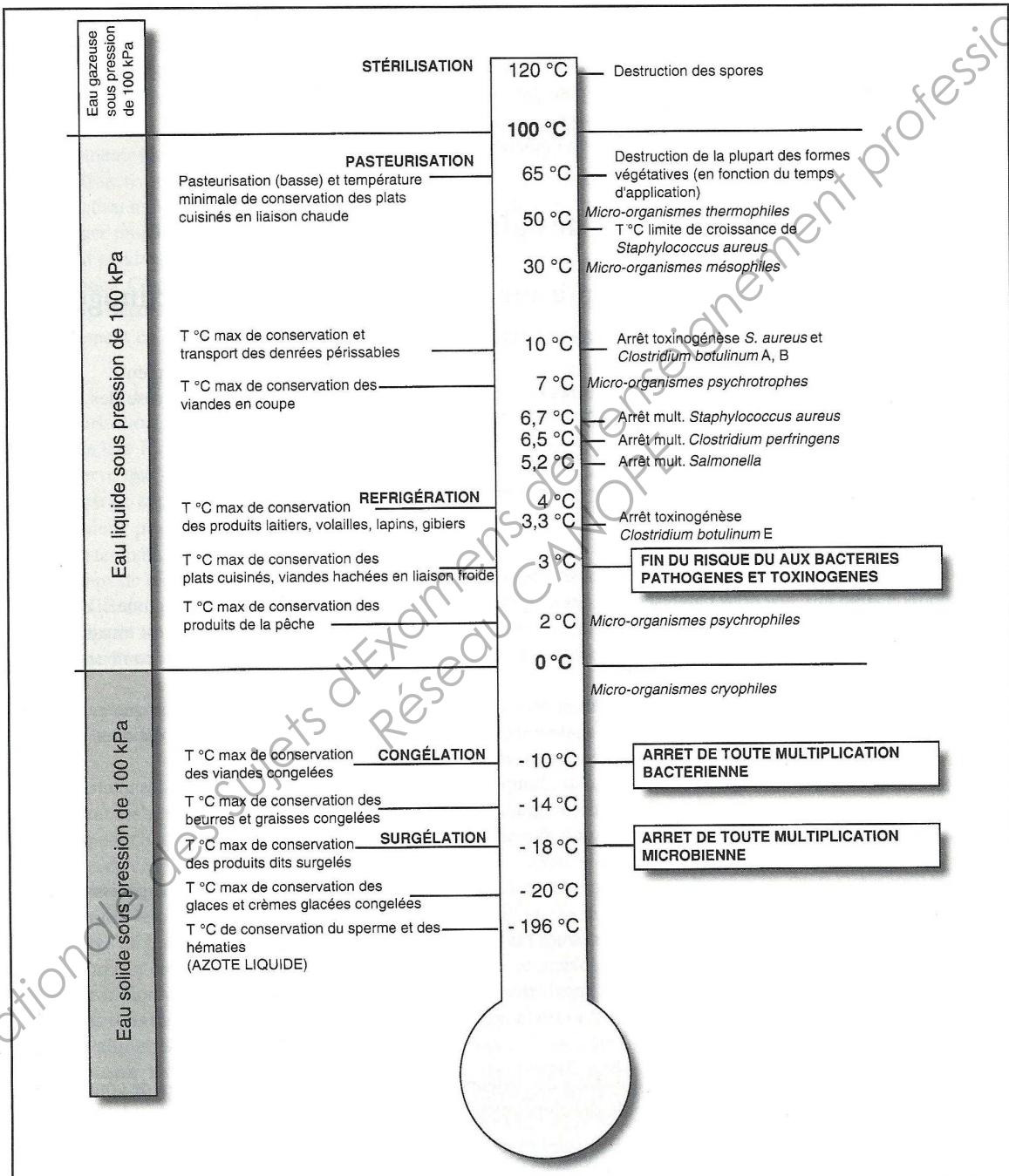
Annexe 3

Action de la température sur les microorganismes.

G.Leyral, E.Vierling.

« *Microbiologie et toxicologie des aliments* ».

Éditions Doin / CRDP de Bordeaux.



Annexe 4

Tableau prévisionnel des quantités produites et de leur valorisation.

| Production | Quantité | Prix unitaire en euro (valorisation au prix du marché) | PRIX TOTAL en euros |
|----------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| Pommes de terre | 200 kg | 1,50 | 300,00 |
| Potiron | 175 kg | 2,00 | 350,00 |
| Petits pois | 29 kg | 6,00 | 174,00 |
| Choux | 90 kg | 2,00 | 180,00 |
| Choux rouges | 37 kg | 1,50 | 55,50 |
| Échalotes | 60 kg | 4,00 | 240,00 |
| Salades | 360 pièces | 1,00 | 360,00 |
| Tomates | 320 kg | 2,50 | 800,00 |
| Haricots verts | 80 kg | 6,00 | 480,00 |
| Courgettes | 200 kg | 2,00 | 400,00 |
| Concombres | 100 pièces | 2,00 | 200,00 |
| Prunes | 150 kg | 3,00 | 450,00 |
| Framboises | 20 kg | 10,00 | 200,00 |
| Fraises | 40 kg | 8,00 | 320,00 |
| Pommes | 150 kg | 2,50 | 375,00 |
| Total production (en euros) | | | 4 884,50 |

Tous les fruits et légumes frais seront vendus à l'épicerie sociale, selon les conditions de vente de l'épicerie, dans l'année 2014.

Rappel : l'épicerie sociale permet aux habitants de la commune à revenus modestes de bénéficier de denrées et produits ménagers avec une réduction de 80 % sur le prix normal (actuellement 27 ménages en bénéficient).

Annexe 5

Propositions de crédit.

Proposition 1 : effectuée le 10 mai 2014

www.cetelem.fr

| Projet | Électroménager |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| Montant | 1 500 € |
| Mensualité | 49,80 € |
| Nombre de mensualités | 34 |
| Durée du crédit | 34 mois |
| Taux d'intérêt fixe | 7,85 % |
| TAEG Fixe | 8,80 % |
| Dont frais de dossier | 0 € |
| Coût mensuel standard de l'assurance facultative | 1 € |

- Une tarification attractive et accessible. Un taux annuel effectif global fixe selon le montant emprunté et la durée de remboursement.
- Un financement intégral. La possibilité de financer sans apport votre projet.
- Des remboursements adaptés à votre budget. Adaptation de la durée ou de la mensualité : un crédit ajusté en fonction de votre situation financière, conformément à la loi.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Proposition 2 : effectuée le 10 mai 2014.



Caisse Régionale de Crédit Agricole Centre France, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 3 avenue de la libération 63045 Clermont-Ferrand CEDEX 9 - 445 200 488 RCS Clermont-Ferrand - Société de courtage d'assurances immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 023 162.

RECAPITULATIF DE PRET

Financement de votre projet (tous les montants du tableau ci-dessous sont exprimés en EUROS).

| Prêts | Montant | Taux | Échéance hors assurance | Échéance Assurance comprise | Durée en mois | TAEG | Frais de dossier |
|-------|----------|--------|-------------------------|-----------------------------|---------------|--------|------------------|
| Prêt | 1 500,00 | 5,80 % | 45,50 | 46,25 | 36 | 7,13 % | 0,00 |

Annexe 6

Annonce d'offre d'emploi pour un jardinier – animateur.

**L'association des « Jardins des quatre saisons » recherche :
un jardinier- animateur pour « LES JARDINS DES QUATRE SAISONS »**

Le jardinier sera jeune (entre 22 et 35 ans), il devra accompagner les usagers du jardin en les accueillant, en les informant et en les conseillant sur les techniques de jardinage. Il participera aussi à la vie du jardin.

Conditions :

- personne éligible au CUI (Contrat Unique d'Insertion) – CAE (Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi) ;
- contrat à durée déterminée de 12 mois (avec possibilité de pérennisation) ;
- 26 heures hebdomadaires ;
- rémunération : 110 % du SMIC.**

Missions :

- participation à la gestion et à l'animation du jardin solidaire ;
- accueil et accompagnement technique des jardiniers bénévoles ;
- mobilisation des bénévoles pour la réalisation des travaux collectifs (entretien, construction, préparation de plants...) ;
- entretien et aménagement du jardin : semis, plantations, entretien des cultures, débroussaillage, arrosage...) ;
- bricolage et entretien du matériel.

Niveau de formation :

- formation dans le maraîchage, jardins – espaces verts ou paysagisme, et/ou expérience professionnelle dans ces domaines. Connaissance des méthodes de culture biologique (exigée) ;
- expérience dans le domaine de l'animation (appréciée).

Aptitudes et compétences complémentaires :

- sens de la communication et des relations humaines, capacité d'écoute ;
- travail d'équipe ;
- autonomie et esprit d'initiative ;
- rigueur dans l'organisation du travail, sens des responsabilités ;
- aucune appartenance à un syndicat.

Envoyer un CV et une lettre de motivation avant le 15 mai 2014 par courrier et/ou par mail à Madame la présidente du CCAS de P.

Adresse mail : [épiceriesocialedeP@orange.fr](mailto:epiceriesocialedeP@orange.fr)

Annexe 7

Éléments financiers prévisionnels.

Dépenses :

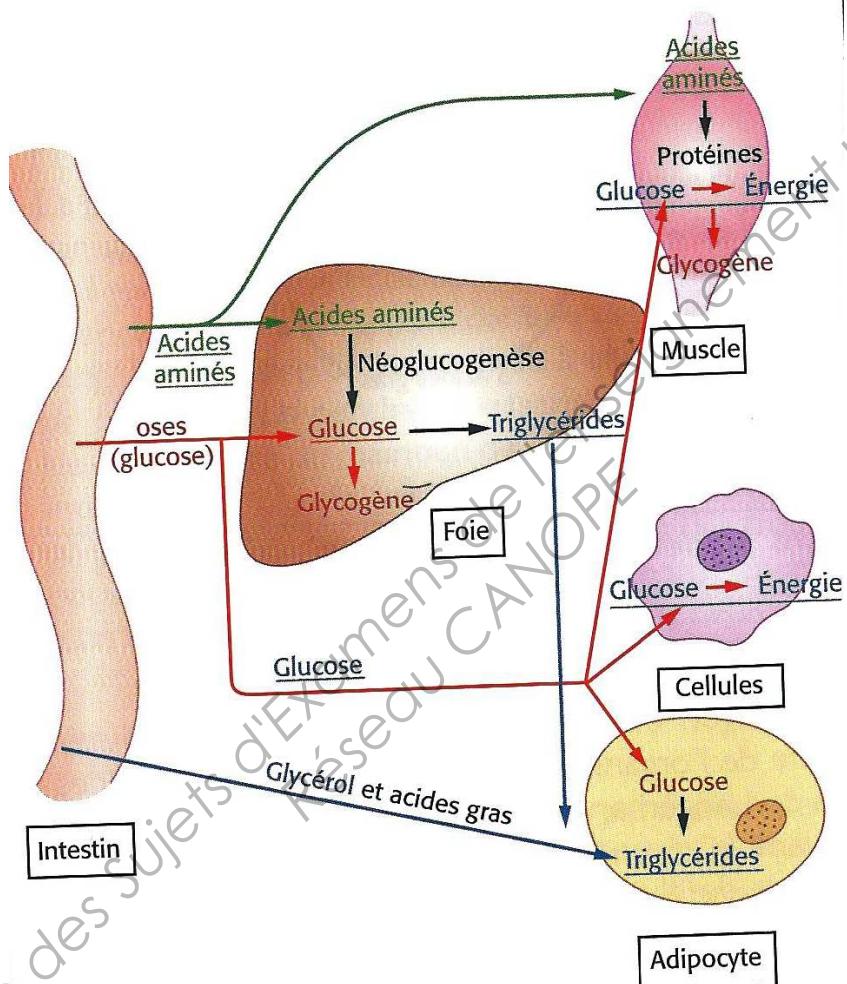
- achats de fournitures de jardinage : 500 € ;
- achats de graines et plants supplémentaires aux dons : 115 € ;
- dépenses d'investissement (matériel de jardinage et appareils frigorifiques) : 3 500 € ;
- pas de frais de location, le terrain est prêté par la commune ;
- salaire du jardinier charges comprises ;
- pas de frais d'arrosage : eau prise directement dans la rivière ;
- la 1^{ère} mensualité du crédit choisi sera remboursée en juillet 2014.

Ressources :

- vente des fruits et légumes ;
- emprunt ;
- le salaire CAE brut du jardinier est financé par l'État à 95 % ;
- vous avez fait une demande de subvention au Fonds Social Européen qui a abouti : versement de 500 € ;
- le conseil général financera le solde (à déterminer).

Annexe 8

Régulation de la glycémie après un repas.
O. D'Andria, M. Clerc, C. Daniel, J. Figarella.
« Biologie et physiopathologie humaines
classe de 1^{ère} ST2S ».
Éditions Foucher, 2012, page 261.



Base Nationale des sujets d'Examens de l'enseignement professionnel

Annexe 9

Étiquette « Pom'potes » gourde de compote de pommes.

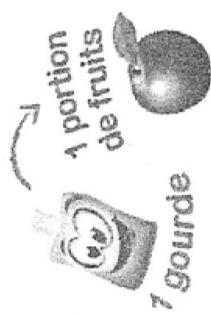


| Valeur nutritionnelle moyenne pour 100g | |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| Energie | 71 kca 298 kJ |
| Protéines | 0,3 g |
| Glucides | 15,4 g - dont sucres 14,4 g |
| Lipides | 0,6 g - dont acides gras saturés 0,22 g |
| Fibres alimentaires | 1,3 g |
| Sodium | 0,003 g |

Pom'Potes de Materna, c'est une façon pratique et amusante de transmettre à mon enfant le goût et les bienfaits des fruits, à tout moment de la journée et en tout lieu. Pom'Potes respecte les valeurs nutritionnelles des fruits d'origine, avec des recettes sans conservateur, sans arôme artificiel, sans colorant et sans gluten.

Il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour, 1 Pom'Potes correspond à 1 des 5 portions quotidiennes dans l'alimentation de votre enfant car il y a au minimum 80g de fruits par petite gourde.

Les recettes Pom'Potes sont allégées en sucre et contiennent donc 30% de sucres en moins qu'une compote traditionnelle. Elles sont également source de fibres. Pour varier les plaisirs et faire découvrir aux enfants tous les goûts de la nature, choisissez parmi une dizaine de variétés différentes !



Annexe 10

Table de composition des aliments.
Hélène Roudaut, Evelyne Lefrancq.
« Alimentation théorique ».
 CRDP Aquitaine, 2005, page 302.

| Aliments (100 g) | Valeur énergétique métabolisable | | | | Fibres Alimentaires | | | | | | | | | | | | Minéraux | | | | | | | | | | | | Vitamines et équivalents | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|----|----------|------|----------------------|------|------|------|---------|------|------|------|---------------------|------|------|------|------------------|------|------|------|------------------|------|------|------|------|--------------------|------------|----------------|--------------------------|-------------|---------|---------------------|-----------|------------------|---------------|---------|--------|--|--------|--|--------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|----------|--|---------|--|
| | Eau | | Protides | | Glucides disponibles | | | | Lipides | | | | Acides Gras saturés | | | | AG monoinsaturés | | | | AG polyinsaturés | | | | Na | | Mg | | P | | K | | Ca | | Fe | | vit. A | | vit. E | | vit. C | | vit. B1 | | vit. B2 | | vit. PP | | vit. B5 | | vit. B6 | | vit. B12 | | vit. B9 | |
| | kJ | % | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | en g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruits | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| abricot, frais | 177 | 87 | 0,8 | 10 | 2,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 11 | 20 | 315 | 16 | 0,4 | 250 | 0,7 | 7 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 7 | en ER ¹ | vit. A | vit. E | vit. C | vit. B1 | vit. B2 | vit. PP | vit. B5 | vit. B6 | vit. B12 | vit. B9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ananas, pulpe, frais | 200 | 87 | 0,4 | 11,3 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 0,08 | 2 | 15 | 11 | 146 | 15 | 0,3 | 5 | 0,1 | 18 | 0,08 | 0,03 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | | Tocophérol | Ac. Ascorbique | Thiamine | Riboflavine | Niacine | Acide pantothénique | Pyridoxal | Cyano cobalamine | Acide folique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| avocat | 572 | 76 | 1,8 | 0,8 | 3 | 14,2 | 2,9 | 8,9 | 1,8 | 7 | 33 | 44 | 522 | 16 | 1 | 31 | 1,9 | 11 | 0,07 | 0,16 | 2 | 1 | 0,3 | 0 | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| banane | 379 | 74 | 1,1 | 21 | 2 | 0,3 | 0,12 | 0 | 0,06 | 1 | 30 | 22 | 385 | 8 | 0,4 | 11 | 0,3 | 12 | 0,04 | 0,07 | 0,6 | 0 | 0,5 | 0 | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| fraise | 142 | 90 | 0,7 | 7 | 2,2 | 0,5 | 0 | 0,07 | 0,26 | 2 | 12 | 23 | 152 | 20 | 0,4 | 7 | 0,2 | 60 | 0,02 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kiwi | 201 | 83 | 1,1 | 9,9 | 2,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 4 | 17 | 37 | 287 | 27 | 0,4 | 8 | m | 80 | 0,01 | 0,04 | 0,4 | m | 0,1 | 0 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mangue, pulpe, fraîche | 240 | 83 | 0,6 | 13,4 | 2,3 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0,03 | 2 | 9 | 22 | 150 | 20 | 1,2 | 522 | 1,8 | 44 | 0,03 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,08 | 0 | 51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| orange | 178 | 87 | 1 | 8,6 | 1,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 10 | 16 | 179 | 40 | 0,1 | 20 | 0,2 | 53 | 0,09 | 0,04 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| pêche | 177 | 87 | 0,5 | 10 | 2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 19 | 160 | 10 | 0,4 | 83 | 0,5 | 7 | 0,02 | 0,05 | 1 | 0 | 0 | 0 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| poire | 213 | 85 | 0,4 | 12,2 | 2,3 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 0,11 | 2 | 7 | 13 | 125 | 10 | 0,2 | 10 | 0,5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| pomelo dit « pamplemousse » | 126 | 90 | 0,7 | 5,9 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 | 12 | 141 | 19 | 0,2 | 3 | 0,3 | 37 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| pomme | 210 | 85 | 0,3 | 11,7 | 2,1 | 0,3 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 3 | 4 | 9 | 120 | 5 | 0,2 | 12 | 0,5 | 5 | 0,03 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| pomme compote, conserve | 324 | 78 | 0,2 | 19,1 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 10 | 9 | 61 | 4 | 0,3 | 6 | m | 2 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| prune, Reine Claude | 223 | 82 | 0,8 | 12 | 2,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 25 | 243 | 13 | 0,4 | 30 | 0,5 | 5 | 0,05 | 0,03 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| raisin, sec | 1139 | 16 | 2,6 | 65,8 | 6,7 | 0,5 | 0,16 | 0,14 | 0,14 | 23 | 31 | 85 | 783 | 40 | 2,4 | 2 | 0 | 4 | 0,11 | 0,14 | 0,9 | 0 | 0,2 | 0 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

¹ER : équivalent rétinol

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.