

ATELIER 2 : COMPARER LES VALEURS NUTRITIVES — PIZZA MAISON ET AU RESTAURANT

PIZZA MAISON 8 pouces (5 petites pointes)



Ingrédients : Tortilla, tomate, poivron, jambon, sauce tomate, fromage mozzarella.

2,69 \$ *

	Quantité pour une pizza individuelle au bœuf haché	Quantité pour une pizza individuelle au jambon
Protéines	élevé	bien
Sodium	élevé	très élevé
Gras saturés	ok	bien

PIZZA INDIVIDUELLE COMPARABLE AU RESTAURANT 8 pouces (5 pointes)

8,99 \$ +
taxes

Quantité pour une pizza
individuelle

Protéines	<i>trop élevé</i>
Sodium	<i>trop élevé</i>
Gras saturés	<i>trop élevé</i>

[Valeurs nutritives provenant de
www.bostonpizza.com et www.pizzapizza.com (8
Septembre 2011)]



Ingrédients : pâte à pizza, poivron, pepperoni, sauce à pizza, fromage mozzarella.

ATELIER 2 : COMPARER LES VALEURS NUTRITIVES — PIZZA MAISON ET AU RESTAURANT

PIZZA MAISON 8 pouces (5 petites pointes)



Ingrédients : Tortilla, tomate, poivron, jambon, sauce tomate, fromage mozzarella.

Lorsque l'on cuisine à la maison, il est possible de choisir des viandes moins grasses.

2,69 \$ *

	Quantité pour une pizza individuelle au bœuf haché	Quantité pour une pizza individuelle au jambon
Protéines	35,8 g [élevé]	27 g
Sodium	725 mg [élevé]	1291 mg [très élevé]
Gras saturés	10 g [ok]	2,5 g [bien]

Les viandes froides (jambon, pepperoni) contiennent plus de sodium que les viandes comme le bœuf, le poulet, etc.

* Le coût total des ingrédients peut dépasser le prix d'une seule pizza au restaurant, mais avec les autres ingrédients restants, vous pourrez faire plusieurs repas.

PIZZA INDIVIDUELLE COMPARABLE AU RESTAURANT 8 pouces (5 pointes)

8,99 \$ + taxes

Quantité pour une pizza individuelle

Protéines	40 g [trop élevé]
Sodium	1460 mg [trop élevé]
Gras saturés	13 g [trop élevé]

Valeurs nutritives provenant de www.bostonpizza.com et www.pizzapizza.com (8 septembre 2011)

Le choix de viande plus grasse, le type de fromage (mozzarella fait de lait entier) le type de pâte plus raffinée (pâte blanche) et plus épaisse contribuent à augmenter la quantité totale de calories.



Ingrédients : pâte à pizza, poivron, pepperoni, sauce à pizza, fromage mozzarella.

Note : Il existe des pointes de pizza à 0,99 \$, cependant contiennent-elles autant de viande, de fromage et de légumes. Cela influencera certainement le prix, mais aussi le goût et les valeurs nutritives.

