

Poste 2

- Repas intermédiaires/Snacks d'après les kcal/mettre les portions dans l'ordre
- Lancer le dé (6x par poste):

1 = 1 tour de piste
2 = 1,5 tours de piste
3 = 2 tour de piste
4 = 2,5 tour de piste
5 = 3 tour de piste
6 = 4 tour de piste

- Courir le nombre de tours correspondant

Carottes - 120 g



Pommes - 120 g



Miche complète - 65 g



1 - Carottes - 32 kcal

3 - Miche complète - 148 kcal

2 - Pommes - 51 kcal

Paquet de chips - 30 g



Petit pain- 65 g



Croissant au chocolat - 85 g



5 - Petit pain - 192 kcal

4 - Chips - 161 kcal

6 - Croissant au chocolat - 393 kcal