



## Compte-rendu : Dégustation de bugnes 2022 et Conférence sur la LA NUTRITION

Le 11 février 2022 de 14h30 à 16h30

Hôtel Président Mercure, 11 rue Général Mangin 38100 Grenoble



La Sociétale Grenoble a organisé pour ses adhérents sa traditionnelle dégustation de bugnes avec cette année une conférence sur l'équilibre alimentaire et les sources d'apports énergétiques. Avec un nutritionniste professionnel, nous apprenons à décrypter les étiquettes alimentaires et les bons réflexes à adopter pour une alimentation saine.

Nous étions **54 participants** très attentifs à l'exposé du conférencier, c'est une conférence souhaitée de façon interactive. Nos participants ont participé très activement et ont posé beaucoup de questions. On peut dire que le sujet passionne bien nos adhérents, en majorité les dames qui ont bien échangé avec notre conférencier. L'exposé a duré environ 2 heures.

A l'issue de la conférence, un moment de convivialité bien mérité nous attend avec les délicieuses bugnes, toujours très appréciées, sur un verre de l'amitié.



Valeurs nutritionnelles moyennes pour	100 ml	300 ml (1 assiette)
Energie	155 kJ 37 kcal	465 kJ 111 kcal
Graisses	1,2 g	3,6 g
dont Acides gras saturés	0,4 g	1,2 g
Glucides	4,8 g	14,4 g
dont sucres	1,4 g	4,2 g
Fibres alimentaires	1,7 g	5,1 g
Protéines	0,9 g	2,7 g
Sel	0,7 g	2,1 g
Vitamine	100 ml	300 ml (1 assiette)
A	140 µg	420 µg

