

Plan alimentaire Billette

PETIT DÉJEUNER

100g Thé infusé, non sucré

80g pain ou 6 wasa **ou** 75g Pain de mie, complet

10g Beurre à 82% MG, doux

10g Confiture allégée en sucre

10g Purée d'amande

DÉJEUNER

130g Viande Poisson Oeuf

130g Féculents cuits

130g Légumes cuits/ crus

30g Fromage

40g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit ou 100g de compote

GOÛTER

20g Amande

20g Chocolat noir de 70% de cacao, à croquer,
tablette

DINER

60g Viande Poisson Oeuf

100g Féculents cuits

200g Légumes cuits

100g Yaourt nature

40g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit ou 100g de compote

Notes

Equivalence :
100g de féculent cuit = 40g de pain