

# Plan alimentaire Zepp

## PETIT DÉJEUNER

200g Boisson chaude non sucrée

50g Pain

10g Beurre à 82% MG, doux

## DÉJEUNER

130g Viande Poisson Oeuf

130g Féculents cuits

200g Légumes cuits

30g Fromage

20g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit

## GOÛTER

15g Amande

20g Chocolat noir 70% de cacao, à croquer,  
tablette ou autre aliment plaisir

## DINER

100g Viande Poisson Oeuf

100g Féculents cuits

200g Légumes cuits/ crus

125g Yaourt nature

20g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit

## Notes

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

S'il n'y a pas de petit déjeuner, vous pouvez décaler le pain à un autre moment dans la journée