

Plan alimentaire Karmous

PETIT DÉJEUNER

200g Boisson chaude non sucré

80g Pain

10g Beurre à 82% MG, doux

10g Confiture allégée en sucre

120g Oeuf, dur ou au plat

DÉJEUNER

130g Viande Poisson Oeuf

150g Féculents cuits

200g Légumes cuits/ crus

30g Fromage

20g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté

GOÛTER

20g Amande

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

DINER

60g Viande Poisson Oeuf

100g Féculents cuits

200g Légumes cuits

125g Fromage blanc nature, 3% MG environ ou 2 petit suisse ou skyr u

40g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit ou 100g de compote sans sucre ajouté