

Plan alimentaire

PETIT DÉJEUNER

200g Boisson chaude non sucrée

DÉJEUNER

130g Viande Poisson Oeuf

150g Féculents cuits

130g Légumes cuits/ crus

30g Fromage ou 1 yaourt nature

40g Pain

15g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit

GOÛTER

20g Amande

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

60g Pain

40g Cancoillotte ou saint moret

100g Compote sans sucres ajoutés

DINER

130g Viande Poisson Oeuf

200g Féculents cuits

200g Légumes cuits/ crus

125g Yaourt nature

60g Pain

15g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit