

# Plan alimentaire Herbeault

## PETIT DÉJEUNER

100g Boisson chaude non sucrée

60g Pain ou 4 wasa

10g Beurre à 82% MG, doux

10g Confiture allégée en sucre ou pâte de noisette ou pate d'amande..;

## DÉJEUNER

130g Viande Poisson Oeuf

150g Féculents cuits ou 250g de féculent cuit si pas de pain

130g Légumes cuits

30g Fromage

40g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit

## GOÛTER

20g Amande

20g Chocolat noir à moins de 70% de cacao, ou autre aliment de votre choix

## DINER

60g Viande Poisson Oeuf

100g Féculents cuits ou 200g de féculent cuit si pas de pain

200g Légumes cuits

125g Yaourt nature

40g Pain

10g Huile d'olive vierge extra

120g Fruit

## Notes

Si pas de petit déjeuner, vous pouvez répartir le pain dans la journée. Au moment de la collation de l'après midi ou au cours du repas.