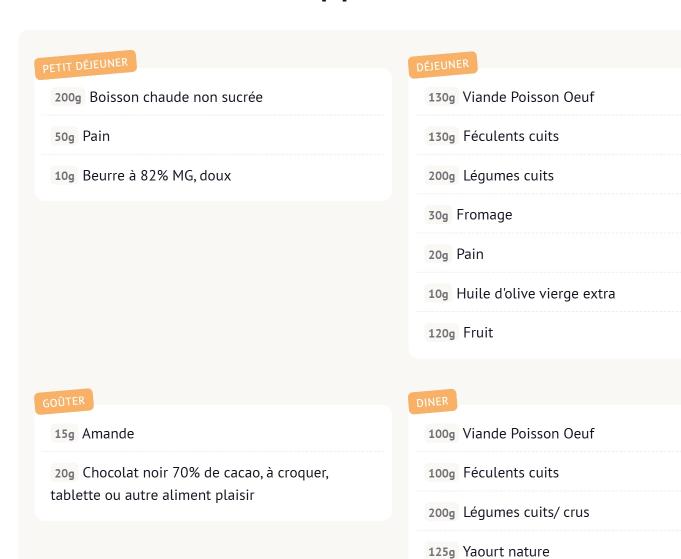
Plan alimentaire Zepp



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

20g Pain

120g Fruit

10g Huile d'olive vierge extra