

Jour 1:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 340, 'protéines': 10, 'lipides': 7, 'glucides': 60, 'nom': 'Muesli', 'poids': 99.13}: Calories: N/A
- {'calories': 230, 'protéines': 2.3, 'lipides': 23, 'glucides': 6, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 95.75}: Calories: N/A
- {'calories': 654, 'protéines': 15.2, 'lipides': 65.2, 'glucides': 13, 'nom': 'Noix', 'poids': 93.48}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 607, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 86.59}: Calories: N/A
- {'calories': 22, 'protéines': 2, 'lipides': 0.3, 'glucides': 2, 'nom': 'Mâche', 'poids': 117.65}: Calories: N/A
- {'calories': 165, 'protéines': 4.1, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Gnocchi', 'poids': 107.91}: Calories: N/A

Collation:

- {'calories': 89, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 23, 'nom': 'Banane', 'poids': 89.81}: Calories: N/A
- {'calories': 559, 'protéines': 30, 'lipides': 49, 'glucides': 11, 'nom': 'Graines de citrouille', 'poids': 92.4}: Calories: N/A
- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: N/A
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Calories: N/A

Dîner:

- {'calories': 116, 'protéines': 9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 20, 'nom': 'Lentilles', 'poids': 96.99}: Calories: N/A
- {'calories': 61, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 12, 'nom': 'Poireau', 'poids': 101.84}: Calories: N/A
- {'calories': 112, 'protéines': 3.8, 'lipides': 0.2, 'glucides': 23.4, 'nom': 'Couscous', 'poids': 101.27}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A

- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0.2
- {'calories': 70, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 17, 'nom': 'Jus de raisin', 'poids': 97.49}: Calories: 70, Protéines: 0.5, Lipides: 0.2, Glucides: 17
- {'calories': 230, 'protéines': 2, 'lipides': 24, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 94.26}: Calories: 230, Protéines: 2, Lipides: 24, Glucides: 5

Jour 2:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 247, 'protéines': 9.5, 'lipides': 1.7, 'glucides': 49, 'nom': 'Pain complet', 'poids': 99.08}: Calories: 247, Protéines: 9.5, Lipides: 1.7, Glucides: 49
- {'calories': 345, 'protéines': 1.1, 'lipides': 37, 'glucides': 2.6, 'nom': 'Crème', 'poids': 99.19}: Calories: 345, Protéines: 1.1, Lipides: 37, Glucides: 2.6
- {'calories': 89, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 23, 'nom': 'Banane', 'poids': 89.81}: Calories: 89, Protéines: 1.1, Lipides: 0.3, Glucides: 23

Déjeuner:

- {'calories': 193, 'protéines': 20.3, 'lipides': 10.8, 'glucides': 7.6, 'nom': 'Tempeh', 'poids': 92.43}: Calories: 193, Protéines: 20.3, Lipides: 10.8, Glucides: 7.6
- {'calories': 19, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 1.2, 'nom': 'Blette', 'poids': 113.77}: Calories: 19, Protéines: 2.3, Lipides: 0.3, Glucides: 1.2
- {'calories': 120, 'protéines': 4.4, 'lipides': 1.9, 'glucides': 21, 'nom': 'Quinoa', 'poids': 101.1}: Calories: 120, Protéines: 4.4, Lipides: 1.9, Glucides: 21

Collation:

- {'calories': 61, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.6, 'glucides': 14, 'nom': 'Kiwi', 'poids': 92.71}: Calories: 61, Protéines: 1.1, Lipides: 0.6, Glucides: 14
- {'calories': 584, 'protéines': 21, 'lipides': 51, 'glucides': 20, 'nom': 'Graines de tournesol', 'poids': 93.7}: Calories: 584, Protéines: 21, Lipides: 51, Glucides: 20
- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: 60, Protéines: 1.5, Lipides: 2.5, Glucides: 7.5
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Calories: 118, Protéines: 3, Lipides: 5, Glucides: 16

Dîner:

- {'calories': 607, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 86.59}: Calories: 607, Protéines: 15, Lipides: 65, Glucides: 14

- {'calories': 27, 'protéines': 1.4, 'lipides': 0.1, 'glucides': 5.2, 'nom': 'Chou', 'poids': 98.9}: Calories: N/A
- {'calories': 86, 'protéines': 1.6, 'lipides': 0.1, 'glucides': 20.1, 'nom': 'Patates douces', 'poids': 98.06}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0
- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Tisane', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': 'Jus d'ananas', 'poids': 100.0}: Calories: 50, Protéines: 0.5, Lipides: 0, Glucides: 12
- {'calories': 36, 'protéines': 1, 'lipides': 3, 'glucides': 1, 'nom': 'Lait d'amande', 'poids': 102.86}: Calories: 36, Protéines: 1, Lipides: 3, Glucides: 1

Jour 3:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 471, 'protéines': 9.4, 'lipides': 20.3, 'glucides': 64.2, 'nom': 'Granola', 'poids': 98.72}: Calories: 471, Protéines: 9.4, Lipides: 20.3, Glucides: 64.2
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 6, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 101.12}: Calories: 54, Protéines: 3.3, Lipides: 1.8, Glucides: 6
- {'calories': 61, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.6, 'glucides': 14, 'nom': 'Kiwi', 'poids': 92.71}: Calories: 61, Protéines: 1.1, Lipides: 0.6, Glucides: 14

Déjeuner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: 534, Protéines: 18.3, Lipides: 42.2, Glucides: 28.9
- {'calories': 17, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.2, 'glucides': 2.2, 'nom': 'Endive', 'poids': 113.33}: Calories: 17, Protéines: 1.1, Lipides: 0.2, Glucides: 2.2
- {'calories': 165, 'protéines': 4.1, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Gnocchi', 'poids': 107.91}: Calories: 165, Protéines: 4.1, Lipides: 0.5, Glucides: 33

Collation:

- {'calories': 89, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 23, 'nom': 'Banane', 'poids': 89.81}: Calories: 89, Protéines: 1.1, Lipides: 0.3, Glucides: 23
- {'calories': 628, 'protéines': 14, 'lipides': 62, 'glucides': 17, 'nom': 'Noisette', 'poids': 92.08}: Calories: 628, Protéines: 14, Lipides: 62, Glucides: 17

- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: N/A, Protéines: 1.5g, Lipides: 2.5g, Glucides: 7.5g
- {'calories': 250, 'protéines': 10, 'lipides': 9, 'glucides': 33, 'nom': 'Barre énergétique', 'poids': 98.81}: Calories: 250, Protéines: 10g, Lipides: 9g, Glucides: 33g

Dîner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: 534, Protéines: 18.3g, Lipides: 42.2g, Glucides: 28.9g
- {'calories': 16, 'protéines': 0.7, 'lipides': 0.2, 'glucides': 3, 'nom': 'Céleri', 'poids': 96.39}: Calories: N/A, Protéines: 0.7g, Lipides: 0.2g, Glucides: 3g
- {'calories': 112, 'protéines': 3.8, 'lipides': 0.2, 'glucides': 23.4, 'nom': 'Couscous', 'poids': 101.27}: Calories: 112, Protéines: 3.8g, Lipides: 0.2g, Glucides: 23.4g

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0g
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0.2g
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': "Jus d'ananas", 'poids': 100.0}: Calories: 50, Protéines: 0.5g, Lipides: 0g, Glucides: 12g
- {'calories': 230, 'protéines': 2, 'lipides': 24, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 94.26}: Calories: 230, Protéines: 2g, Lipides: 24g, Glucides: 5g

Jour 4:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 350, 'protéines': 8, 'lipides': 1, 'glucides': 75, 'nom': 'Céréales', 'poids': 102.64}: Calories: 350, Protéines: 8g, Lipides: 1g, Glucides: 75g
- {'calories': 350, 'protéines': 25, 'lipides': 27, 'glucides': 1, 'nom': 'Fromage', 'poids': 100.86}: Calories: 350, Protéines: 25g, Lipides: 27g, Glucides: 1g
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.1, 'glucides': 13, 'nom': 'Ananas', 'poids': 91.07}: Calories: 50, Protéines: 0.5g, Lipides: 0.1g, Glucides: 13g

Déjeuner:

- {'calories': 486, 'protéines': 16.5, 'lipides': 30.7, 'glucides': 42.1, 'nom': 'Graines de chia', 'poids': 95.0}: Calories: 486, Protéines: 16.5g, Lipides: 30.7g, Glucides: 42.1g
- {'calories': 77, 'protéines': 2, 'lipides': 0.1, 'glucides': 17, 'nom': 'Pomme de terre', 'poids': 100.13}: Calories: 77, Protéines: 2g, Lipides: 0.1g, Glucides: 17g

- {'calories': 131, 'protéines': 5.2, 'lipides': 0.8, 'glucides': 25, 'nom': 'Pâtes', 'poids': 102.34}: Calories:

Collation:

- {'calories': 61, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.6, 'glucides': 14, 'nom': 'Kiwi', 'poids': 92.71}: Calories: N/A
- {'calories': 628, 'protéines': 14, 'lipides': 62, 'glucides': 17, 'nom': 'Noisette', 'poids': 92.08}: Calories:
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 2.9, 'glucides': 12.6, 'nom': 'Yaourt aux fruits', 'poids': 93.36}
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Ca

Dîner:

- {'calories': 164, 'protéines': 8.9, 'lipides': 2.6, 'glucides': 27, 'nom': 'Pois chiches', 'poids': 98.2}: Calo
- {'calories': 23, 'protéines': 2.9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 0.4, 'nom': 'Épinard', 'poids': 136.9}: Calories:
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 0.2, 'glucides': 18.6, 'nom': 'Boulgour', 'poids': 93.68}: Calori

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Pro
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Pro
- {'calories': 70, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 17, 'nom': 'Jus de raisin', 'poids': 97.49}: Calo
- {'calories': 47, 'protéines': 0.3, 'lipides': 1, 'glucides': 9.7, 'nom': 'Lait de riz', 'poids': 95.92}: Calories:

Jour 5:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 247, 'protéines': 9.5, 'lipides': 1.7, 'glucides': 49, 'nom': 'Pain complet', 'poids': 99.08}: Ca
- {'calories': 59, 'protéines': 3.6, 'lipides': 3.3, 'glucides': 4.7, 'nom': 'Yaourt', 'poids': 93.8}: Calories: N

- {'calories': 61, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.6, 'glucides': 14, 'nom': 'Kiwi', 'poids': 92.71}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 76, 'protéines': 8, 'lipides': 4.8, 'glucides': 1.9, 'nom': 'Tofu', 'poids': 91.79}: Calories: N/A,
- {'calories': 43, 'protéines': 1.6, 'lipides': 0.1, 'glucides': 10, 'nom': 'Betterave', 'poids': 90.91}: Calories:
- {'calories': 131, 'protéines': 5.2, 'lipides': 0.8, 'glucides': 25, 'nom': 'Pâtes', 'poids': 102.34}: Calories:

Collation:

- {'calories': 89, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 23, 'nom': 'Banane', 'poids': 89.81}: Calories:
- {'calories': 557, 'protéines': 20, 'lipides': 45, 'glucides': 27, 'nom': 'Pistache', 'poids': 93.93}: Calories
- {'calories': 133, 'protéines': 9, 'lipides': 10, 'glucides': 3.5, 'nom': 'Yaourt grec', 'poids': 95.0}: Calorie
- {'calories': 120, 'protéines': 2, 'lipides': 3, 'glucides': 21, 'nom': 'Barre de céréales', 'poids': 100.84}: C

Dîner:

- {'calories': 120, 'protéines': 4.4, 'lipides': 1.9, 'glucides': 21, 'nom': 'Quinoa', 'poids': 101.1}: Calories:
- {'calories': 19, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 1.2, 'nom': 'Blette', 'poids': 113.77}: Calories:
- {'calories': 86, 'protéines': 1.6, 'lipides': 0.1, 'glucides': 20.1, 'nom': 'Patates douces', 'poids': 98.06}:

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A,
- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Tisane', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéin
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': "Jus d'ananas", 'poids': 100.0}: Calor
- {'calories': 230, 'protéines': 2, 'lipides': 24, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 94.26}: Calories

Jour 6:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 471, 'protéines': 9.4, 'lipides': 20.3, 'glucides': 64.2, 'nom': 'Granola', 'poids': 98.72}: Calories: N/A
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 6, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 101.12}: Calories: N/A
- {'calories': 29, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 9, 'nom': 'Citron', 'poids': 67.29}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: N/A
- {'calories': 19, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 1.2, 'nom': 'Blette', 'poids': 113.77}: Calories: N/A
- {'calories': 360, 'protéines': 12, 'lipides': 1, 'glucides': 72, 'nom': 'Semoule', 'poids': 104.35}: Calories: N/A

Collation:

- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.1, 'glucides': 13, 'nom': 'Ananas', 'poids': 91.07}: Calories: N/A
- {'calories': 557, 'protéines': 20, 'lipides': 45, 'glucides': 27, 'nom': 'Pistache', 'poids': 93.93}: Calories: N/A
- {'calories': 133, 'protéines': 9, 'lipides': 10, 'glucides': 3.5, 'nom': 'Yaourt grec', 'poids': 95.0}: Calories: N/A
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Calories: N/A

Dîner:

- {'calories': 42, 'protéines': 3.4, 'lipides': 1, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait', 'poids': 98.59}: Calories: N/A, Protein: 3.4g
- {'calories': 61, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 12, 'nom': 'Poireau', 'poids': 101.84}: Calories: N/A, Protein: 2.3g
- {'calories': 123, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.8, 'glucides': 28.2, 'nom': 'Orge', 'poids': 95.2}: Calories: N/A, Protein: 2.3g

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protein: 0g
- {'calories': 1, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Café', 'poids': 250.0}: Calories: N/A, Protein: 0.1g

- {'calories': 70, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 17, 'nom': 'Jus de raisin', 'poids': 97.49}: Calories:
- {'calories': 47, 'protéines': 0.3, 'lipides': 1, 'glucides': 9.7, 'nom': 'Lait de riz', 'poids': 95.92}: Calories:

Jour 7:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 340, 'protéines': 10, 'lipides': 7, 'glucides': 60, 'nom': 'Muesli', 'poids': 99.13}: Calories: N/A
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 6, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 101.12}: Calories:
- {'calories': 29, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 9, 'nom': 'Citron', 'poids': 67.29}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 76, 'protéines': 8, 'lipides': 4.8, 'glucides': 1.9, 'nom': 'Tofu', 'poids': 91.79}: Calories: N/A
- {'calories': 25, 'protéines': 2, 'lipides': 0.3, 'glucides': 4, 'nom': 'Chou-fleur', 'poids': 93.63}: Calories:
- {'calories': 77, 'protéines': 2, 'lipides': 0.1, 'glucides': 17, 'nom': 'Pommes de terre', 'poids': 100.13}: Calories:

Collation:

- {'calories': 89, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 23, 'nom': 'Banane', 'poids': 89.81}: Calories:
- {'calories': 628, 'protéines': 14, 'lipides': 62, 'glucides': 17, 'nom': 'Noisette', 'poids': 92.08}: Calories:
- {'calories': 63, 'protéines': 4.1, 'lipides': 3.5, 'glucides': 4.7, 'nom': 'Yaourt nature', 'poids': 94.45}: Calories:
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Calories:

Dîner:

- {'calories': 376, 'protéines': 80, 'lipides': 4, 'glucides': 4, 'nom': 'Protéines de pois', 'poids': 101.08}: Calories:
- {'calories': 15, 'protéines': 1.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 1.1, 'nom': 'Frisée', 'poids': 122.95}: Calories:

- {'calories': 118, 'protéines': 3.5, 'lipides': 1, 'glucides': 23, 'nom': 'Millet', 'poids': 102.61}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0.2
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': 'Jus d'ananas', 'poids': 100.0}: Calories: 50, Protéines: 0.5, Lipides: 0, Glucides: 12
- {'calories': 47, 'protéines': 0.3, 'lipides': 1, 'glucides': 9.7, 'nom': 'Lait de riz', 'poids': 95.92}: Calories: 47, Protéines: 0.3, Lipides: 1, Glucides: 9.7

Jour 8:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 350, 'protéines': 8, 'lipides': 1, 'glucides': 75, 'nom': 'Céréales', 'poids': 102.64}: Calories: 350, Protéines: 8, Lipides: 1, Glucides: 75
- {'calories': 350, 'protéines': 25, 'lipides': 27, 'glucides': 1, 'nom': 'Fromage', 'poids': 100.86}: Calories: 350, Protéines: 25, Lipides: 27, Glucides: 1
- {'calories': 83, 'protéines': 1.2, 'lipides': 1.2, 'glucides': 19, 'nom': 'Grenade', 'poids': 90.61}: Calories: 83, Protéines: 1.2, Lipides: 1.2, Glucides: 19

Déjeuner:

- {'calories': 143, 'protéines': 13, 'lipides': 9.5, 'glucides': 0.7, 'nom': 'Oeufs', 'poids': 101.92}: Calories: 143, Protéines: 13, Lipides: 9.5, Glucides: 0.7
- {'calories': 149, 'protéines': 6.4, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Ail', 'poids': 91.92}: Calories: N/A, Protéines: 6.4, Lipides: 0.5, Glucides: 33
- {'calories': 130, 'protéines': 2.7, 'lipides': 0.3, 'glucides': 28, 'nom': 'Riz', 'poids': 103.59}: Calories: N/A, Protéines: 2.7, Lipides: 0.3, Glucides: 28

Collation:

- {'calories': 61, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.6, 'glucides': 14, 'nom': 'Kiwi', 'poids': 92.71}: Calories: N/A, Protéines: 1.1, Lipides: 0.6, Glucides: 14
- {'calories': 654, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 93.3}: Calories: N/A, Protéines: 15, Lipides: 65, Glucides: 14
- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: 60, Protéines: 1.5, Lipides: 2.5, Glucides: 7.5

- {'calories': 250, 'protéines': 10, 'lipides': 9, 'glucides': 33, 'nom': 'Barre énergétique', 'poids': 98.81}: Calories: N/A

Dîner:

- {'calories': 116, 'protéines': 9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 20, 'nom': 'Lentilles', 'poids': 96.99}: Calories: N/A
- {'calories': 16, 'protéines': 0.7, 'lipides': 0.2, 'glucides': 3, 'nom': 'Céleri', 'poids': 96.39}: Calories: N/A
- {'calories': 112, 'protéines': 3.8, 'lipides': 0.2, 'glucides': 23.4, 'nom': 'Couscous', 'poids': 101.27}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A
- {'calories': 1, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Café', 'poids': 250.0}: Calories: N/A
- {'calories': 17, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 3.5, 'nom': 'Jus de tomate', 'poids': 87.63}: Calories: N/A
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 4, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 118.94}: Calories: N/A

Jour 9:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 255, 'protéines': 9, 'lipides': 1, 'glucides': 53, 'nom': 'Baguette', 'poids': 99.22}: Calories: N/A
- {'calories': 350, 'protéines': 25, 'lipides': 27, 'glucides': 1, 'nom': 'Fromage', 'poids': 100.86}: Calories: N/A
- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Orange', 'poids': 95.14}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 350, 'protéines': 25, 'lipides': 27, 'glucides': 1, 'nom': 'Fromage', 'poids': 100.86}: Calories: N/A
- {'calories': 27, 'protéines': 1.4, 'lipides': 0.1, 'glucides': 5.2, 'nom': 'Chou', 'poids': 98.9}: Calories: N/A
- {'calories': 120, 'protéines': 4.4, 'lipides': 1.9, 'glucides': 21, 'nom': 'Quinoa', 'poids': 101.1}: Calories: N/A

Collation:

- {'calories': 60, 'protéines': 0.8, 'lipides': 0.4, 'glucides': 15, 'nom': 'Mangue', 'poids': 89.82}: Calories:
- {'calories': 584, 'protéines': 21, 'lipides': 51, 'glucides': 20, 'nom': 'Graines de tournesol', 'poids': 93.7}
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 2.9, 'glucides': 12.6, 'nom': 'Yaourt aux fruits', 'poids': 93.36}
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Ca

Dîner:

- {'calories': 559, 'protéines': 30.2, 'lipides': 49.1, 'glucides': 10.7, 'nom': 'Graines de citrouille', 'poids': }
- {'calories': 41, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 8, 'nom': 'Carotte', 'poids': 109.63}: Calories:
- {'calories': 85, 'protéines': 1.9, 'lipides': 0.7, 'glucides': 18.3, 'nom': 'Polenta', 'poids': 97.59}: Calories

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Pro
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Pro
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': "Jus d'ananas", 'poids': 100.0}: Calor
- {'calories': 230, 'protéines': 2, 'lipides': 24, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 94.26}: Calories

Jour 10:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 255, 'protéines': 9, 'lipides': 1, 'glucides': 53, 'nom': 'Baguette', 'poids': 99.22}: Calories: N
- {'calories': 97, 'protéines': 7.1, 'lipides': 5, 'glucides': 4, 'nom': 'Fromage blanc', 'poids': 108.5}: Calor
- {'calories': 29, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.3, 'glucides': 9, 'nom': 'Citron', 'poids': 67.29}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 486, 'protéines': 16.5, 'lipides': 30.7, 'glucides': 42.1, 'nom': 'Graines de chia', 'poids': 95.14}: Calories: N/A, Protéines: 16.5g, Lipides: 30.7g, Glucides: 42.1g
- {'calories': 149, 'protéines': 6.4, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Ail', 'poids': 91.92}: Calories: N/A, Protéines: 6.4g, Lipides: 0.5g, Glucides: 33g
- {'calories': 165, 'protéines': 4.1, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Gnocchi', 'poids': 107.91}: Calories: 165, Protéines: 4.1g, Lipides: 0.5g, Glucides: 33g

Collation:

- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Orange', 'poids': 95.14}: Calories: 47, Protéines: 0.9g, Lipides: 0.2g, Glucides: 11g
- {'calories': 654, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 93.3}: Calories: N/A, Protéines: 15g, Lipides: 65g, Glucides: 14g
- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: 60, Protéines: 1.5g, Lipides: 2.5g, Glucides: 7.5g
- {'calories': 250, 'protéines': 10, 'lipides': 9, 'glucides': 33, 'nom': 'Barre énergétique', 'poids': 98.81}: Calories: 250, Protéines: 10g, Lipides: 9g, Glucides: 33g

Dîner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: 534, Protéines: 18.3g, Lipides: 42.2g, Glucides: 28.9g
- {'calories': 27, 'protéines': 1.4, 'lipides': 0.1, 'glucides': 5.2, 'nom': 'Chou', 'poids': 98.9}: Calories: N/A, Protéines: 1.4g, Lipides: 0.1g, Glucides: 5.2g
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 0.2, 'glucides': 18.6, 'nom': 'Boulgour', 'poids': 93.68}: Calories: 83, Protéines: 3.1g, Lipides: 0.2g, Glucides: 18.6g

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0g
- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Infusion', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0g
- {'calories': 65, 'protéines': 0.7, 'lipides': 0.4, 'glucides': 15, 'nom': 'Jus de mangue', 'poids': 97.89}: Calories: 65, Protéines: 0.7g, Lipides: 0.4g, Glucides: 15g
- {'calories': 36, 'protéines': 1, 'lipides': 3, 'glucides': 1, 'nom': "Lait d'amande", 'poids': 102.86}: Calories: 36, Protéines: 1g, Lipides: 3g, Glucides: 1g

Jour 11:

Date : 12/12/2023

Petit déjeuner:

- {'calories': 340, 'protéines': 10, 'lipides': 7, 'glucides': 60, 'nom': 'Muesli', 'poids': 99.13}: Calories: N/A
- {'calories': 350, 'protéines': 25, 'lipides': 27, 'glucides': 1, 'nom': 'Fromage', 'poids': 100.86}: Calories: N/A
- {'calories': 160, 'protéines': 2, 'lipides': 15, 'glucides': 9, 'nom': 'Avocat', 'poids': 89.39}: Calories: N/A

Déjeuner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: N/A
- {'calories': 61, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 12, 'nom': 'Poireau', 'poids': 101.84}: Calories: N/A
- {'calories': 111, 'protéines': 2.6, 'lipides': 0.9, 'glucides': 23, 'nom': 'Riz complet', 'poids': 100.45}: Calories: N/A

Collation:

- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.1, 'glucides': 13, 'nom': 'Ananas', 'poids': 91.07}: Calories: N/A
- {'calories': 628, 'protéines': 14, 'lipides': 62, 'glucides': 17, 'nom': 'Noisette', 'poids': 92.08}: Calories: N/A
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 2.9, 'glucides': 12.6, 'nom': 'Yaourt aux fruits', 'poids': 93.36}: Calories: N/A
- {'calories': 220, 'protéines': 20, 'lipides': 7, 'glucides': 22, 'nom': 'Barre protéinée', 'poids': 95.24}: Calories: N/A

Dîner:

- {'calories': 376, 'protéines': 80, 'lipides': 4, 'glucides': 4, 'nom': 'Protéines de pois', 'poids': 101.08}: Calories: N/A
- {'calories': 17, 'protéines': 1.1, 'lipides': 0.2, 'glucides': 2.2, 'nom': 'Endive', 'poids': 113.33}: Calories: N/A
- {'calories': 83, 'protéines': 3.1, 'lipides': 0.2, 'glucides': 18.6, 'nom': 'Boulgour', 'poids': 93.68}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: N/A
- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Infusion', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: N/A
- {'calories': 70, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 17, 'nom': 'Jus de raisin', 'poids': 97.49}: Calories: N/A

- {'calories': 47, 'protéines': 0.3, 'lipides': 1, 'glucides': 9.7, 'nom': 'Lait de riz', 'poids': 95.92}: Calories:

Jour 12:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 265, 'protéines': 9, 'lipides': 1.2, 'glucides': 55, 'nom': 'Pain', 'poids': 99.33}: Calories: N/A
- {'calories': 42, 'protéines': 3.4, 'lipides': 1, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait', 'poids': 98.59}: Calories: N/A, Pr
- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Clémentine', 'poids': 95.14}: Calori

Déjeuner:

- {'calories': 120, 'protéines': 4.4, 'lipides': 1.9, 'glucides': 21, 'nom': 'Quinoa', 'poids': 101.1}: Calories:
- {'calories': 23, 'protéines': 2.9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 0.4, 'nom': 'Épinard', 'poids': 136.9}: Calories:
- {'calories': 130, 'protéines': 2.7, 'lipides': 0.3, 'glucides': 28, 'nom': 'Riz', 'poids': 103.59}: Calories: N

Collation:

- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Orange', 'poids': 95.14}: Calories:
- {'calories': 557, 'protéines': 20, 'lipides': 45, 'glucides': 27, 'nom': 'Pistache', 'poids': 93.93}: Calories
- {'calories': 63, 'protéines': 4.1, 'lipides': 3.5, 'glucides': 4.7, 'nom': 'Yaourt nature', 'poids': 94.45}: Ca
- {'calories': 118, 'protéines': 3, 'lipides': 5, 'glucides': 16, 'nom': 'Barre de granola', 'poids': 97.52}: Ca

Dîner:

- {'calories': 573, 'protéines': 17.7, 'lipides': 49.7, 'glucides': 23.4, 'nom': 'Graines de sésame', 'poids':
- {'calories': 15, 'protéines': 1.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 1.1, 'nom': 'Frisée', 'poids': 122.95}: Calories:
- {'calories': 86, 'protéines': 1.6, 'lipides': 0.1, 'glucides': 20.1, 'nom': 'Patates douces', 'poids': 98.06}:

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Protéines: 0, Lipides: 0, Glucides: 0.2
- {'calories': 50, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 13, 'nom': 'Jus de pomme', 'poids': 95.42}: Calories: 50, Protéines: 0.1, Lipides: 0, Glucides: 13
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 4, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 118.94}: Calories: 54, Protéines: 3.3, Lipides: 1.8, Glucides: 4

Jour 13:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 265, 'protéines': 9, 'lipides': 1.2, 'glucides': 55, 'nom': 'Pain', 'poids': 99.33}: Calories: 265, Protéines: 9, Lipides: 1.2, Glucides: 55
- {'calories': 25, 'protéines': 0.9, 'lipides': 1.1, 'glucides': 3, 'nom': 'Lait d'amande', 'poids': 98.04}: Calories: 25, Protéines: 0.9, Lipides: 1.1, Glucides: 3
- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Clémentine', 'poids': 95.14}: Calories: 47, Protéines: 0.9, Lipides: 0.2, Glucides: 11

Déjeuner:

- {'calories': 376, 'protéines': 80, 'lipides': 4, 'glucides': 4, 'nom': 'Protéines de pois', 'poids': 101.08}: Calories: 376, Protéines: 80, Lipides: 4, Glucides: 4
- {'calories': 43, 'protéines': 3.8, 'lipides': 0.5, 'glucides': 7.9, 'nom': 'Choux de bruxelles', 'poids': 83.82}: Calories: 43, Protéines: 3.8, Lipides: 0.5, Glucides: 7.9
- {'calories': 165, 'protéines': 4.1, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Gnocchi', 'poids': 107.91}: Calories: 165, Protéines: 4.1, Lipides: 0.5, Glucides: 33

Collation:

- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0.1, 'glucides': 13, 'nom': 'Ananas', 'poids': 91.07}: Calories: 50, Protéines: 0.5, Lipides: 0.1, Glucides: 13
- {'calories': 654, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 93.3}: Calories: 654, Protéines: 15, Lipides: 65, Glucides: 14
- {'calories': 60, 'protéines': 1.5, 'lipides': 2.5, 'glucides': 7.5, 'nom': 'Yaourt végétal', 'poids': 102.56}: Calories: 60, Protéines: 1.5, Lipides: 2.5, Glucides: 7.5
- {'calories': 220, 'protéines': 20, 'lipides': 7, 'glucides': 22, 'nom': 'Barre protéinée', 'poids': 95.24}: Calories: 220, Protéines: 20, Lipides: 7, Glucides: 22

Dîner:

- {'calories': 607, 'protéines': 15, 'lipides': 65, 'glucides': 14, 'nom': 'Noix', 'poids': 86.59}: Calories: N/A,
- {'calories': 19, 'protéines': 2.3, 'lipides': 0.3, 'glucides': 1.2, 'nom': 'Blette', 'poids': 113.77}: Calories: N/A,
- {'calories': 86, 'protéines': 1.6, 'lipides': 0.1, 'glucides': 20.1, 'nom': 'Patates douces', 'poids': 98.06}: Calories: N/A,

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A,
- {'calories': 1, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Café', 'poids': 250.0}: Calories: N/A, Pr
- {'calories': 50, 'protéines': 0.5, 'lipides': 0, 'glucides': 12, 'nom': 'Jus d'ananas', 'poids': 100.0}: Calor
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 4, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 118.94}: Calor

Jour 14:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 255, 'protéines': 9, 'lipides': 1, 'glucides': 53, 'nom': 'Baguette', 'poids': 99.22}: Calories: N/A,
- {'calories': 42, 'protéines': 3.4, 'lipides': 1, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait', 'poids': 98.59}: Calories: N/A, Pr
- {'calories': 83, 'protéines': 1.2, 'lipides': 1.2, 'glucides': 19, 'nom': 'Grenade', 'poids': 90.61}: Calories: N/A,

Déjeuner:

- {'calories': 573, 'protéines': 17.7, 'lipides': 49.7, 'glucides': 23.4, 'nom': 'Graines de sésame', 'poids': 104.35}: Calories: N/A,
- {'calories': 17, 'protéines': 1.5, 'lipides': 0.2, 'glucides': 2.8, 'nom': 'Scarole', 'poids': 89.47}: Calories: N/A,
- {'calories': 360, 'protéines': 12, 'lipides': 1, 'glucides': 72, 'nom': 'Semoule', 'poids': 104.35}: Calories: N/A,

Collation:

- {'calories': 52, 'protéines': 0.3, 'lipides': 0.2, 'glucides': 14, 'nom': 'Pomme', 'poids': 88.14}: Calories:
- {'calories': 628, 'protéines': 14, 'lipides': 62, 'glucides': 17, 'nom': 'Noisette', 'poids': 92.08}: Calories:
- {'calories': 63, 'protéines': 4.1, 'lipides': 3.5, 'glucides': 4.7, 'nom': 'Yaourt nature', 'poids': 94.45}: Ca
- {'calories': 220, 'protéines': 20, 'lipides': 7, 'glucides': 22, 'nom': 'Barre protéinée', 'poids': 95.24}: Ca

Dîner:

- {'calories': 116, 'protéines': 9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 20, 'nom': 'Lentilles', 'poids': 96.99}: Calories:
- {'calories': 149, 'protéines': 6.4, 'lipides': 0.5, 'glucides': 33, 'nom': 'Ail', 'poids': 91.92}: Calories: N/A
- {'calories': 86, 'protéines': 3.2, 'lipides': 1.2, 'glucides': 18.7, 'nom': 'Maïs', 'poids': 87.4}: Calories: N/A

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau gazeuse', 'poids': 0}: Calories: N/A,
- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Tisane', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéin
- {'calories': 50, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 13, 'nom': 'Jus de pomme', 'poids': 95.42}: Cal
- {'calories': 54, 'protéines': 3.3, 'lipides': 1.8, 'glucides': 4, 'nom': 'Lait de soja', 'poids': 118.94}: Calor

Jour 15:

Date : 12/12/2023

Saison : Hiver

Petit déjeuner:

- {'calories': 255, 'protéines': 9, 'lipides': 1, 'glucides': 53, 'nom': 'Baguette', 'poids': 99.22}: Calories: N
- {'calories': 345, 'protéines': 1.1, 'lipides': 37, 'glucides': 2.6, 'nom': 'Crème', 'poids': 99.19}: Calories:
- {'calories': 47, 'protéines': 0.9, 'lipides': 0.2, 'glucides': 11, 'nom': 'Clémentine', 'poids': 95.14}: Calori

Déjeuner:

- {'calories': 534, 'protéines': 18.3, 'lipides': 42.2, 'glucides': 28.9, 'nom': 'Graines de lin', 'poids': 93.91}: Calories: N/A, Protéines: 18.3g, Lipides: 42.2g, Glucides: 28.9g
- {'calories': 23, 'protéines': 2.9, 'lipides': 0.4, 'glucides': 0.4, 'nom': 'Épinard', 'poids': 136.9}: Calories: 23, Protéines: 2.9g, Lipides: 0.4g, Glucides: 0.4g
- {'calories': 77, 'protéines': 2, 'lipides': 0.1, 'glucides': 17, 'nom': 'Pommes de terre', 'poids': 100.13}: Calories: 77, Protéines: 2g, Lipides: 0.1g, Glucides: 17g

Collation:

- {'calories': 33, 'protéines': 0.7, 'lipides': 0.5, 'glucides': 7, 'nom': 'Fraise', 'poids': 93.48}: Calories: N/A, Protéines: 0.7g, Lipides: 0.5g, Glucides: 7g
- {'calories': 579, 'protéines': 21, 'lipides': 50, 'glucides': 22, 'nom': 'Amande', 'poids': 93.09}: Calories: 579, Protéines: 21g, Lipides: 50g, Glucides: 22g
- {'calories': 63, 'protéines': 4.1, 'lipides': 3.5, 'glucides': 4.7, 'nom': 'Yaourt nature', 'poids': 94.45}: Calories: 63, Protéines: 4.1g, Lipides: 3.5g, Glucides: 4.7g
- {'calories': 120, 'protéines': 2, 'lipides': 3, 'glucides': 21, 'nom': 'Barre de céréales', 'poids': 100.84}: Calories: 120, Protéines: 2g, Lipides: 3g, Glucides: 21g

Dîner:

- {'calories': 584, 'protéines': 20.8, 'lipides': 51.5, 'glucides': 20, 'nom': 'Graines de tournesol', 'poids': 93.91}: Calories: 584, Protéines: 20.8g, Lipides: 51.5g, Glucides: 20g
- {'calories': 20, 'protéines': 1, 'lipides': 0.1, 'glucides': 4, 'nom': 'Navet', 'poids': 95.69}: Calories: N/A, Protéines: 1g, Lipides: 0.1g, Glucides: 4g
- {'calories': 86, 'protéines': 3.2, 'lipides': 1.2, 'glucides': 18.7, 'nom': 'Maïs', 'poids': 87.4}: Calories: N/A, Protéines: 3.2g, Lipides: 1.2g, Glucides: 18.7g

Boisson:

- {'calories': 0, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0, 'nom': 'Eau plate', 'poids': 0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0g
- {'calories': 1, 'protéines': 0, 'lipides': 0, 'glucides': 0.2, 'nom': 'Thé', 'poids': 125.0}: Calories: N/A, Protéines: 0g, Lipides: 0g, Glucides: 0.2g
- {'calories': 50, 'protéines': 0.1, 'lipides': 0, 'glucides': 13, 'nom': 'Jus de pomme', 'poids': 95.42}: Calories: 50, Protéines: 0.1g, Lipides: 0g, Glucides: 13g
- {'calories': 230, 'protéines': 2, 'lipides': 24, 'glucides': 5, 'nom': 'Lait de coco', 'poids': 94.26}: Calories: 230, Protéines: 2g, Lipides: 24g, Glucides: 5g