

**PETIT-DÉJEUNER 350KCAL (TARTINES)**

Tartines beurrées + Yaourt + Fruit = Petit-dej complet et équilibré

 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 3 petites tranches fines de pain complet ou intégral (à la farine T150) [60 g] **ou** 4 unités moyennes de biscotte complète ou riche en fibres [36 g] **ou** 55 grammes de pain, baguette ou boule, aux céréales et graines, artisanal
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux [10 g] **ou** 10 grammes de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux **ou** 12 grammes de beurre de cacahuète
- 1 pot de yaourt nature, lait demi-écrémé [125 g] **ou** 1 pot de skyr, yaourt [100 g] **ou** 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ [100 g]
- 100 grammes de fruit cru [aliment moyen] **ou** 1 pot de purée de fruits, tout type de fruits, type "compote sans sucres ajoutés" [100 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ On peut également ajouter une cuillère de confiture ou de miel sur les tartines mais ce n'est pas indispensable à un bon petit-déjeuner ;)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [269 g]	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	348 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	14 g	29 %
GLUCIDES	16 g	43 g	17 %
SUCRES	6 g	17 g	19 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	108 mg	290 mg	12 %