

**PETIT-DÉJEUNER 350KCAL (MUESLI)**

Muesli + Amandes + Fromage blanc + Fruit = Petit-dej complet et équilibré

 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de muesli (Nutriscore A) **ou** 50 grammes de flocon d'avoine
- 10 grammes de beurre de cacahuète **ou** 10 grammes d'amande (avec peau) **ou** 10 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 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

^{1°} On peut également ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'agave mais ce n'est pas indispensable pour un bon petit-déjeuner ;)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (263 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	367 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	17 g	45 g	17 %
SUCRES	7 g	18 g	20 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	33 %
SODIUM	20 mg	52 mg	2 %