



PETIT-DÉJEUNER 350KCAL (SALÉ)

Pain + Œufs brouillés + Fromage frais + Crudités = Petit-dej complet et équilibré

 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain [aliment moyen] (60 g)
- 1 oeuf, au plat ou brouillé, sans matière grasse (50 g)
- 1 pot de skyr, yaourt (100 g) **ou** 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g) **ou** 2 portions de carré frais 0% (50 g) **ou** 2 portions de carré frais (50 g)
- 150 grammes de crudité, sans assaisonnement [aliment moyen]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre l'œuf en omelette avant de le faire cuire à la poêle. Astuce : Pour augmenter le volume sans augmenter les calories on peut ajouter un peu d'eau ou de lait écrémé en battant l'omelette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	22 g	43 %
GLUCIDES	12 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	166 mg	556 mg	23 %