

PETIT DÉJ TRADITIONNEL

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de pain au levain **ou** 6 unités moyennes de biscotte classique (48 g)
- 12 grammes de beurre à 82% MG **ou** 15 grammes de beurre de cacahuètes
- 2 unités petites de kiwi, pulpe et graines, cru (150 g) **ou** 1 verre de jus de fruits, pur jus (aliment moyen) (200 g) **ou** 170 grammes de myrtille, crue **ou** 90 grammes de banane, pulpe, crue **ou** 200 grammes de pêche, pulpe et peau, crue **ou** 230 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis) **ou** 150 grammes d'ananas, pulpe, cru
- 1 oeuf **ou** 1 petit pot de fromage frais type petit suisse nature à 10% MG environ (60 g) **ou** 20 grammes de fromage
- 1 tranche de viande des Grisons **ou** 1/2 tranche de jambon blanc ou de blanc de poulet **ou** 1 blanc d'oeuf **ou** 1 c à s de skyr ou de petit suisse 0% MG

MODE DE PRÉPARATION

1° Pain grillé ou non, Beurre demi sel ou doux, Oeuf au plat, à la coque, mollet... OU pour une version sans oeuf ; fromage (si déjà dans le programme, pas tous les jours), ou petit suisse nature

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (307 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	18 g	35 %
GLUCIDES	19 g	57 g	22 %
SUCRES	7 g	20 g	22 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	85 mg	261 mg	11 %