Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

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 %