

PETIT DÉJ TRADITIONNEL

 1 portion

INGREDIENTS

- 70 grammes de pain au levain **or** 6 unités moyennes of rusk (48 g)
- 12 grammes de beurre à 82% MG **or** 15 grams of beurre de cacahuètes
- 2 unités petites of kiwi fruit, pulp and seeds, raw (150 g) **or** 1 verre of fruit juice, pure juice (average) (200 g) **or** 170 grams of blueberry, raw **or** 90 grams of banana, pulp, raw **or** 200 grams of peach, pulp and peel, raw **or** 230 grams of red berries (raspberries, strawberries, red currants, black currants) , raw **or** 150 grams of pineapple, pulp, raw
- 1 oeuf **or** 1 petit pot de fromage frais type petit suisse nature à 10% MG environ (60 g) **or** 20 grams of fromage
- 1 tranche de viande des Grisons **or** 1/2 tranche de jambon blanc ou de blanc de poulet **or** 1 blanc d'oeuf **or** 1 c à s de skyr ou de petit suisse 0% MG

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (307 g)	% DRI
ENERGY	142 kcal	436 kcal	22 %
PROTEIN	6 g	18 g	35 %
CARBOHYDRATE	19 g	57 g	22 %
SUGARS	7 g	20 g	22 %
FAT	5 g	17 g	24 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	8 g	40 %
FIBER	2 g	6 g	24 %
SODIUM	85 mg	261 mg	11 %