

PETIT DÉJ TRADITIONNEL SF

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de pain au levain
- 15 grammes de beurre de cacahuètes **ou** 12 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 fruit ou 1 verre de jus de fruits 100% pur jus
- 1 petit pot de fromage frais type petit suisse, nature, 10% MG environ (60 g) **ou** 1 oeuf
- 1/2 tranche de jambon blanc ou de blanc de poulet **ou** 1 tranche de viande des Grisons

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 ou petit suisse nature

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	467 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	18 g	37 %
GLUCIDES	21 g	62 g	24 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	65 mg	196 mg	8 %