

PETIT DÉJ SALÉ

 1 portion

INGREDIENTS

- 80 grammes de pain au levain ou de seigle
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG [10 g] **or** 1 portion petite of avocado, pulp, raw [45 g]
- 20 grams of fromage **or** 1 oeuf **or** 1 tranche moyenne of salmon, smoked [30 g]
- 2 blancs d'oeufs ou 1 tranche de jambon/blanc de poulet ou 2 tranches de viande des Grisons

COOKING METHOD

¹⁰ 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 (204 g)	% DRI
ENERGY	189 kcal	384 kcal	19 %
PROTEIN	10 g	20 g	39 %
CARBOHYDRATE	21 g	43 g	17 %
SUGARS	1 g	3 g	3 %
FAT	7 g	14 g	20 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	6 g	30 %
FIBER	1 g	3 g	10 %
SODIUM	132 mg	269 mg	11 %