

## PETIT DÉJ SALÉ

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pain au levain ou de seigle
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG (10 g) **ou** 1 portion petite d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 20 grammes de fromage **ou** 1 oeuf **ou** 1 tranche moyenne de saumon fumé (30 g)
- 2 blancs d'oeufs ou 1 tranche de jambon/blanc de poulet ou 2 tranches de viande des Grisons

### MODE DE PRÉPARATION

<sup>10</sup> 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 (204 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	20 g	39 %
GLUCIDES	21 g	43 g	17 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	7 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	132 mg	269 mg	11 %