

PETIT DÉJ SALÉ (COPIE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pain au levain ou de seigle
- 50 grammes d'avocat, pulpe, cru **ou** 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG (13 g)
- 2 tranches moyennes de saumon fumé (60 g) **ou** 2 oeufs **ou** 40 grammes de fromage
- 30 grammes 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 (si déjà dans le programme, pas tous les jours), ou petit suisse nature

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (205 g)	% AR
ÉNERGIE	240 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	15 g	30 g	60 %
GLUCIDES	21 g	43 g	17 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	10 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	381 mg	782 mg	33 %