

PETIT DÉJ SALÉ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pain au levain ou de seigle ou 2 tranches de pain de mie complet
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g) **ou** 40 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 40 grammes de fromage **ou** 2 oeufs entiers **ou** 2 tranches moyennes de saumon fumé (60 g)
- 1 kiwi ou 1 tranche d'ananas ou 100-120g de fraises/framboises/myrtilles ou 1/2 banane

MODE DE PRÉPARATION

- 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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (254 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	455 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	18 g	37 %
GLUCIDES	21 g	54 g	21 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	7 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	128 mg	326 mg	14 %