

PETIT DÉJ SALÉ (GLUTEN & LACTOSE FREE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pain, sans gluten
- 50 grammes d'avocat
- 1 oeuf entier
- 5 grammes de lin, graine

MODE DE PRÉPARATION

1° Pain grillé ou non, Oeuf au plat, à la coque, mollet...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	206 kcal	382 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	11 g	21 %
GLUCIDES	23 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	11 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	8 g	33 %
SODIUM	305 mg	566 mg	24 %