nutrium

Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

**PETIT DÉJEUNER SALÉ**

Petit déjeuner équilibré

15 minutes
1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de café au lait ou cappuccino au chocolat, poudre soluble (18 g)
- 125 grammes de fruit cru (aliment moyen)
- 70 grammes de pain complet ou intégral (à la farine T150)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Faire les tartines de beurre
2° Faire le cappuccino ou café au lait
3° Faire le cappuccino ou café au lait

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (220 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 168 kcal | 370 kcal | 19 % |
| PROTÉINES | 4 g | 9 g | 19 % |
| GLUCIDES | 26 g | 58 g | 22 % |
| SUCRES | 11 g | 25 g | 28 % |
| LIPIDES | 4 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 6 g | 28 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 8 g | 32 % |
| SODIUM | 188 mg | 413 mg | 17 % |