



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 %