

**PETIT DÉJEUNER PAIN**

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)
- 65 grammes de pain complet ou intégral (à la farine T150)
- 1 portion moyenne de fromage (aliment moyen) (40 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 (248 g)	% AR
ÉNERGIE	178 kcal	441 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	17 g	35 %
GLUCIDES	22 g	56 g	21 %
SUCRES	10 g	25 g	28 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	30 %
SODIUM	239 mg	592 mg	25 %