Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

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

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