

1600 Kcal/jour

Petit-déjeuner 340 Kcal



1 tranche de pain complet 50g 120 Kcal



1 càc de miel 40 Kcal



1 orange 70 Kcal



1 oeuf dur 90 Kcal



1 boisson chaude non sucrée 20 Kcal

Déjeuner 840 Kcal



1 entrée féculents (riz/lentilles 150g) 240 Kcal



1 filet de poisson ou 1 steak 150g 280 Kcal



1 portion de légumes cuits 150g 130 Kcal



1 yaourt nature 70 Kcal



1 dessert sucré (ex: 1 cookie) 120 Kcal

Collation 170 Kcal



1 banane 90 Kcal



10 amandes 80 Kcal

Dîner 250 Kcal



1 bol de soupe ou crudités 250g 100 Kcal



1 tartine de fromage frais 40g 90 Kcal



1 carré de chocolat noir 60 Kcal