

2000 Kcal/jour

Petit-déjeuner 600 Kcal



2 tranches de pain complet 80g **190 Kcal**



1 càc de miel **100 Kcal**
1 noisette de beurre



1 orange **70 Kcal**



2 oeufs au plat **220 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 220 Kcal



1 banane **90 Kcal**



16 amandes **130 Kcal**

Dîner 340 Kcal



1 bol de soupe ou crudités 250g **100 Kcal**



2 tartines de fromage frais 80g **180 Kcal**



1 carré de chocolat noir **60 Kcal**