

2400 Kcal/jour

Petit-déjeuner 860 Kcal



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



3 càc de beurre de cacahuètes **140 Kcal**



1 pomme **70 Kcal**



4 oeufs au plat **440 Kcal**



1 boisson chaude non sucrée **20 Kcal**

Déjeuner 940 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**



2 yaourts nature **140 Kcal**



1 Muffins TA Nutrition **150 Kcal**

Collation 260 Kcal



1 banane **90 Kcal**



21 amandes **170 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**