

samedi, septembre 17, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Petit Déjeuner										
Alpro Lait d'avoine 100 ml	46	1,5	0,1	7,2	1,5	3,3	0,3	36		
Carrefour Flocons d'avoine (40g) 1 portion, 40 g	145	2,6	0,5	24	4,2	0,3	4,7	0		
Oeuf 1 moyen	65	4,37	1,364	0,34	0	0,34	5,54	62	186	59
Primeur Banane 1/2 banane, 50 g	44	0,15	0,05	11,5	1,3	6	0,55	0,5		
Total	300	8,62	2,014	43,04	7	9,94	11,09	98,5	186	59
Second Breakfast										
Alpro Lait d'avoine 100 ml	46	1,5	0,1	7,2	1,5	3,3	0,3	36		
Carrefour Flocons d'avoine (40g) 1 portion, 40 g	145	2,6	0,5	24	4,2	0,3	4,7	0		
Total	191	4,1	0,6	31,2	5,7	3,6	5	36		
Déjeuner										
Afternoon Tea										
Reflets de France Truite Fumée d'aquitaine 75 g	120	5,7	1,05	0			17,25	2,25		
Avocat 1/2 avocat	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
Pain de Seigle 75 g	194	2,48	0,47	36,22	4,4	2,89	6,38	495	0	124

samedi, septembre 17, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Oeuf 1 moyen	65	4,37	1,364	0,34	0	0,34	5,54	62	186	59
Polenta Cuite ou Bouillie 100 g	85	0,38	0,052	18,1	1,7	0,15	1,98	96	0	
Total	625	27,66	5,073	63,23	12,8	4,04	33,16	662,25	186	670
Dîner										
Huile Végétale de Colza 1 cuillère à soupe	124	14	0,994	0	0	0	0	0	0	
Danival Miso de Riz 60 g	87	4,02	0,6	5,4	2,04	1,8	5,82	4980		
Total	211	18,02	1,594	5,4	2,04	1,8	5,82	4980	0	
Snacks/Autre										
Alpro Lait d'avoine 100 ml	46	1,5	0,1	7,2	1,5	3,3	0,3	36		
Jean Hervé Purée Amande Blanche 25 g	167	14,62	1,22	1,4	1,25	1,18	6,45	0,5		165
Myprotein Impact Whey Protein (25g) 1 dose, 25 g	103	1,9	1,3	1		1	21	0,13		
Total	316	18,02	2,62	9,6	2,75	5,48	27,75	36,63		165
Total	1643	76,42	11,901	152,47	30,29	24,86	82,82	5813,38	372	894