

## samedi, septembre 17, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
<b>Petit Déjeuner</b>										
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		
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>8,62</b>	<b>2,014</b>	<b>43,04</b>	<b>7</b>	<b>9,94</b>	<b>11,09</b>	<b>98,5</b>	<b>186</b>	<b>59</b>
<b>Second Breakfast</b>										
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		
<b>Total</b>	<b>191</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>31,2</b>	<b>5,7</b>	<b>3,6</b>	<b>5</b>	<b>36</b>		
<b>Déjeuner</b>										
<b>Afternoon Tea</b>										
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	
<b>Total</b>	<b>625</b>	<b>27,66</b>	<b>5,073</b>	<b>63,23</b>	<b>12,8</b>	<b>4,04</b>	<b>33,16</b>	<b>662,25</b>	<b>186</b>	<b>670</b>
<b>Dîner</b>										
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		
<b>Total</b>	<b>211</b>	<b>18,02</b>	<b>1,594</b>	<b>5,4</b>	<b>2,04</b>	<b>1,8</b>	<b>5,82</b>	<b>4980</b>	<b>0</b>	
<b>Snacks/Autre</b>										
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		
<b>Total</b>	<b>316</b>	<b>18,02</b>	<b>2,62</b>	<b>9,6</b>	<b>2,75</b>	<b>5,48</b>	<b>27,75</b>	<b>36,63</b>		<b>165</b>
<b>Total</b>	<b>1643</b>	<b>76,42</b>	<b>11,901</b>	<b>152,47</b>	<b>30,29</b>	<b>24,86</b>	<b>82,82</b>	<b>5813,38</b>	<b>372</b>	<b>894</b>