

vendredi, septembre 16, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Petit Déjeuner										
Oeuf 1 moyen	65	4,37	1,364	0,34	0	0,34	5,54	62	186	59
Myprotein Impact Whey Protein (25g) 1 dose, 25 g	103	1,9	1,3	1		1	21	0,13		
Primeur Banane 1/2 banane, 50 g	44	0,15	0,05	11,5	1,3	6	0,55	0,5		
Jean Hervé Purée Amande Blanche 25 g	167	14,62	1,22	1,4	1,25	1,18	6,45	0,5		165
Total	379	21,04	3,934	14,24	2,55	8,52	33,54	63,13	186	224
Second Breakfast										
Polenta Cuite ou Bouillie 100 g	85	0,38	0,052	18,1	1,7	0,15	1,98	96	0	
Huile d'Olive 1 cuillère à soupe	119	13,5	1,864	0	0	0	0	0	0	0
Danival Miso de Riz 20 g	29	1,34	0,2	1,8	0,68	0,6	1,94	1660		
Total	233	15,22	2,116	19,9	2,38	0,75	3,92	1756	0	0
Déjeuner										
Carrefour Pois Chiches 70 g	83	1,68	0,28	9,8	4,9	0,35	4,55	140		
Millet 85 g	100	0,85	0,145	20,03	1,1	0,11	2,97	143	0	53
Huile d'Olive 1 cuillère à soupe	119	13,5	1,864	0	0	0	0	0	0	0

vendredi, septembre 16, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Freshona Legumes Vapeur 100 g	70	0,8	0,2	11,6		4,8	2	0		
Total	372	16,83	2,489	41,43	6	5,26	9,52	283	0	53
Afternoon Tea										
Poulet 200 g	474	26,98	7,517	0	0	0	54,14	808	174	442
Dîner										
Salade d'Huile et de Vinaigre (Recette Maison) 1 cuillère à soupe	72	8,02	1,456	0,4	0	0,4	0	0	0	1
Salade Composée 100 g	188	15,07	3,631	6,26	1,4	1,23	7,62	393	44	
Pain de Seigle 75 g	194	2,48	0,47	36,22	4,4	2,89	6,38	495	0	124
Jean Hervé Purée Tahin Sésame Blanc 30 g	204	18,48	2,97	0,75	0	0,33	7,56	0		145,2
Total	658	44,05	8,527	43,63	5,8	4,85	21,56	888	44	270,2
Snacks/Autre										
Total	2116	124,12	24,583	119,2	16,73	19,38	122,68	3798,13	404	989,2