

vendredi, août 19, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Petit Déjeuner										
Foodspring Whey Protein	115	1,8	1,3	1,9		1	22,8	200		
1 portion, 30 g										
Oeuf	65	4,37	1,364	0,34	0	0,34	5,54	62	186	59
1 moyen										
Alpro Lait d'avoine	46	1,5	0,1	7,2	1,5	3,3	0,3	36		
100 ml										
Carrefour Flocons d'avoine (40g)	145	2,6	0,5	24	4,2	0,3	4,7	0		
1 portion, 40 g										
Nutribe MCT Pure	208	25	25	0		0	0	0		
25 g										
Total	579	35,27	28,264	33,44	5,7	4,94	33,34	298	186	59
Déjeuner										
Avocat	322	29,47	4,273	17,15	13,5	1,33	4,02	14	0	975
1 avocat										
Labeyrie Saumon Fumé Sauvage d'alaska	123	2,6	0,6	0,8		0,8	24	1141		
100 g										
Wasa Tartine Croustillante au Seigle	30	0,1	0	5,4	2	0,2	0,8	90		
1 tartine, 9 g										
Pommes de Terre (Chair, avec du Sel, Bouillies)	87	0,1	0,026	20,13	2	0,87	1,87	240	0	379
100 g										
Huile d'Olive	119	13,5	1,864	0	0	0	0	0	0	0
1 cuillère à soupe										
Concombre (Pelé)	12	0,16	0,013	2,16	0,7	1,38	0,59	2	0	136
100 g										

vendredi, août 19, 2022

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
La Vie Claire Tahin 40 g	258	22,88	3,36	0,16	4,72	0,16	10,64	0,04		
Total	951	68,81	10,136	45,8	22,92	4,74	41,92	1487,04	0	1490
Dîner										
Haricots Verts 100 g	31	0,12	0,026	7,13	3,4	1,4	1,82	6	0	209
Pommes de Terre (Chair, avec du Sel, Bouillies) 100 g	87	0,1	0,026	20,13	2	0,87	1,87	240	0	379
Migros Viande Séchée de Cheval 50 g	82	1,5	0,5	0,75	0,25	0,25	16,5	800		
Total	200	1,72	0,552	28,01	5,65	2,52	20,19	1046	0	588
Snacks/Autre										
Grand Frais Melon 300 g	114	0,6		23,7			3			
Total	1844	106,4	38,952	130,95	34,27	12,2	98,45	2831,04	186	2137