

Journal imprimable pour Sykorsky56

28 nov. 2023

ALIMENTS	Calories	Glucides	Lipides	Protéines	Cholest.	Sodium	Sucres	Fibres
Petit déjeuner								
Biocoop - Petits Flocons D'avoine, 50 g	188	31g	4g	6g	0mg	3mg	1g	5g
Sultana Rasin - Rasin, 20 gram	60	16g	0g	1g	--	--	12g	--
Banane - Une banane, 0.66 fruit (120g)	69	18g	0g	1g	0mg	0mg	8g	1g
Oeufs - Oeufs sur le plat, 2 oeufs	204	1g	16g	14g	426mg	--	1g	0g
Nutrimuscle - Glycine, 5 g	21	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Naked Collagen - Collagen Peptides, 1 scoop	35	--	--	9g	--	15mg	--	--
Ovega 3 - Omega 3 Supplement, 2 capsule	20	0g	2g	--	--	--	0g	--
en-cas matin								
Bulk Powders - Isolat De Protéine De Pois, 20 g	76	1g	1g	16g	--	0mg	0g	0g
Provenance - Miel acacia bio, 10 gr	33	8g	0g	0g	0mg	0mg	8g	0g
lima - galette de riz complet, 33 g	128	27g	1g	3g	0mg	0mg	1g	1g
Isola Bio - Lait De Riz + Calcium, 50 ml	37	8g	1g	0g	--	0mg	3g	0g
Déjeuner								
Haricot - Haricot verts, 200 gramme	52	6g	0g	3g	--	2mg	2g	6g
Basmati - Cuit, 120 g	142	30g	0g	4g	--	--	--	--
Steack Haché 15% - Haché 15% Frais, 100 g	211	0g	15g	19g	0mg	180mg	0g	0g
Beurre - Beurre, 10 g	70	0g	8g	0g	20mg	0mg	0g	0g
en-cas après-midi								
lima - galette de riz complet, 41 g	159	33g	1g	3g	0mg	0mg	1g	1g
Lune de miel - Miel acacia, 15 g	46	11g	0g	0g	0mg	0mg	11g	0g
Bulk Powders - Isolat De Protéine De Pois, 20 g	76	1g	1g	16g	--	0mg	0g	0g
Isola Bio - Lait De Riz + Calcium, 50 ml	37	8g	1g	0g	--	0mg	3g	0g
Dîner								
Tomate Generico - Tomate, 200 g	36	8g	0g	2g	0mg	0mg	5g	2g
Pate complete - pate cuite, 100 gramme	144	27g	1g	5g	--	--	1g	4g
Chocolat Noir - Chocolat Noir : 1 Carré, 2 carré	120	--	--	--	--	--	--	--
cuit - blanc de poulet, 100 g	110	0g	2g	26g	70mg	415mg	0g	0g
Beurre - Beurre, 7 g	49	0g	6g	0g	14mg	0mg	0g	0g
en-cas soir								
Bulk Powders - Isolat De Protéine De Pois, 22 g	84	1g	1g	17g	--	0mg	0g	0g
TOTAUX	2207	235g	61g	145g	530mg	615mg	57g	20g