

Journal imprimable pour Sykorsky56

16 mai 2024

ALIMENTS	Calories	Glucides	Lipides	Protéines	Cholest.	Sodium	Sucres	Fibres
Petit déjeuner								
treo polenta - polenta, 200 gramme	140	32g	0g	3g	--	--	--	--
Banane - Une banane, 0.66 fruit (120g)	69	18g	0g	1g	0mg	0mg	8g	1g
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, 26 g	99	1g	1g	20g	--	1mg	0g	0g
Isola Bio - Lait De Riz + Calcium, 80 ml	58	12g	1g	0g	--	0mg	5g	0g
Déjeuner								
Basmati - Cuit, 100 g	118	25g	0g	4g	--	--	--	--
Beurre - Beurre, 10 g	70	0g	8g	0g	20mg	0mg	0g	0g
Haricot - Haricot verts, 200 gramme	52	6g	0g	3g	--	2mg	2g	6g
Steack Haché 15% - Haché 15% Frais, 100 g	211	0g	15g	19g	0mg	180mg	0g	0g
en-cas après-midi								
Bulk Powders - Isolat De Protéine De Pois, 30 g	114	2g	2g	23g	--	1mg	0g	0g
Isola Bio - Lait De Riz + Calcium, 80 ml	58	12g	1g	0g	--	0mg	5g	0g
Dîner								
treo polenta - polenta, 240 gramme	168	38g	0g	4g	--	--	--	--
Fromage Parmesan Râpé, 10 gramme	42	1g	3g	3g	9mg	180mg	0g	0g
Sauce - Sauce vinaigrette (50 à 75% d'huile), 1 tbsp(s)	73	1g	8g	0g	0mg	38mg	0g	0g
cuit - blanc de poulet, 100 g	110	0g	2g	26g	70mg	415mg	0g	0g
Tomate Generico - Tomate, 200 g	36	8g	0g	2g	0mg	0mg	5g	2g
en-cas soir								
Bulk Powders - Isolat De Protéine De Pois, 30 g	114	2g	2g	23g	--	1mg	0g	0g
TOTAUX	1608	158g	45g	140g	99mg	833mg	25g	9g