

**Petit Dej**

kcal tot	P tot	G tot	L tot
1273	68	139	48

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- œufs entiers	4	300	25,6	0,4	22,8
- fruit	1	80	0,36	13,8	0,17
- FB 0 %	200	98	15	9	0
- Flocons d'Avoine	180	640,8	19,8	108	14,4
- biscotte	1	30	1,3	5,5	0,55
- purée de cacahouette	20	124,4	5,6	2,56	9,76

**Midi**

kcal tot	P tot	G tot	L tot
660	47	111	3

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- colin	200	150	34,4	0	1,2
- riz basmati/brun	145	510	12	111	1

kcal	P	G	L
3462	219	302	139

P animal 161  
Bon lipides 116

**Collation 1**

kcal tot	P tot	G tot	L tot
556	48	14	31

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- poulet tranche (4)	160	177,6	38,4	0	2,88
- Amande ou choco 90 %	50	319,5	9,5	8,5	27,5
- Legume vert	200	59,3		5,9	0,6

**Collation 2**

kcal tot	P tot	G tot	L tot
526	32	28	28

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- FB 0 %	300	147	22,5	13,5	0
- Amande ou choco 90 %	50	319,5	9,5	8,5	27,5
- Legume vert	200	59,3		5,9	0,6

**Soir**

kcal tot	P tot	G tot	L tot
446	24,6	9	30

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Maqueraux	150	357	24,6	0	28,8
- legumes vert	300	89		8,9	0,9