

mercredi, février 22, 2017

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Petit Déjeuner										
Casino Jus de Fruits Multivitaminé	49	0	0	12	0	12	0,6	0		
100 ml										
Bjorg Lait de Soja Nature	112	7,5	1	2,5	1	2,5	9,5	0,1	0	
250 ml										
Pure Via Stevia	8	0	0	1,88	0		0	0		
4 x 1 cuillère à café, 2 g										
Senseo Café	2	0	0	0,3	0	0	0,2	0	0	0
100 ml										
Pomme	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
1 moyenne (7 cm de diamètre) (environ 3 pour 450 g)										
Brin de Jour Flocons d'avoine	149	2,8	0,5	23,5		0,3	5,4	10		
1 portion, 40 g										
Total	392	10,53	1,539	59,24	4,3	29,14	16,06	11,1	0	148
Déjeuner										
Puget Huile d'olive Vierge Extra	90	10	1,5	0			0		0	
1 cuillère à soupe, 10 g										
Riz Basmati (Cuit)	121	0,38	0,09	25,22	0,4	0,05	3,54	126	0	
100 g										
Haricots Verts(Congelés)	99	0,63	0,141	22,74	8,4		5,4	9	0	558
300 g										
Le Gaulois Filets de Poulet	165	3,6	0,75	1,2	0,75	0,9	31,5			
150 g										
Biothentic Amandes	123	10,58		1,12			5,7			
20 g										
Total	598	25,19	2,481	50,28	9,55	0,95	46,14	135	0	558

mercredi, février 22, 2017

	Cals (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Glu (g)	Fibre (g)	Sucre (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Dîner										
Puget Huile d'olive Vierge Extra Bio	90	10	1,5	0			0		0	
1 cuillère à soupe, 10 g										
Câlin Fromage Blanc 0%	104	0,2	0,2	10		10	14,8			
200 g										
Vico Curly Cacahuète	150	7	1	16	1,5	0,5	4	0,2		
1 portion, 30 g										
Picard Pain Surprise Pain Spécial Campagne	234	9,6	5,3	25,1	4,2	9	9,8	1,53		
100 g										
Mélange de Légumes (Surgelés)	182	1,48	0,278	38,23	11,4		9,46	133	0	602
1 paquet (285 g)										
Saumon Cuit au Four ou Grillé	171	7,56	1,312	0,49	0	0,11	23,97	467	62	395
100 g										
Total	931	35,84	9,59	89,82	17,1	19,61	62,03	601,73	62	997
Snacks/Autre										
Banane	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 moyenne (18 cm - 20 cm de long)										
Biohentic Amandes	184	15,87		1,68			8,55			
30 g										
Total	289	16,26	0,132	28,63	3,1	14,43	9,84	1	0	422
Total	2210	87,82	13,742	227,97	34,05	64,13	134,07	748,83	62	2125