

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 100 ml	49	0	0	12	0	12	0,6	0		
Bjorg Lait de Soja Nature 250 ml	112	7,5	1	2,5	1	2,5	9,5	0,1	0	
Pure Via Stevia 4 x 1 cuillère à café, 2 g	8	0	0	1,88	0		0	0		
Senseo Café 100 ml	2	0	0	0,3	0	0	0,2	0	0	0
Pomme 1 moyenne (7 cm de diamètre) (environ 3 pour 450 g)	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
Brin de Jour Flocons d'avoine 1 portion, 40 g	149	2,8	0,5	23,5		0,3	5,4	10		
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 1 cuillère à soupe, 10 g	90	10	1,5	0			0		0	
Riz Basmati (Cuit) 100 g	121	0,38	0,09	25,22	0,4	0,05	3,54	126	0	
Haricots Verts(Congelés) 300 g	99	0,63	0,141	22,74	8,4		5,4	9	0	558
Le Gaulois Filets de Poulet 150 g	165	3,6	0,75	1,2	0,75	0,9	31,5			
Biothentic Amandes 20 g	123	10,58		1,12			5,7			
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