

	Aliment(s)	Calories
Matin	3 œufs	260
	fromage blanc 150g	80
	50g flocon d'avoine	170
10H	Pain complet 2 tranches	120
MIDI	Pâtes-Riz 100g crue	340
	Viande-Poisson	180
	Lentille 50g	50
	Legumes	-
	Huile	50
	Shaker	100
16H	Pain complet 2 tranches	120
	Beurre de cacahuète 30 g	200
Soir	Pâtes-Riz 100g crue	340
	Viande-Poisson	180
	Lentille 50g	50
	Legumes	-
	Huile	50
TOTAL		2290

protéines

18
12
6

3,6

10
28
3
-
-
21
3,6
9

10
28
3
-
-

155,2

glucides

traces
6
27

20

75
-
6
-
-
-
20

75
-
6
-
-

235

Lipides

21
-
3

2

-
-
-
?
-
2

-
-
-
-
?

28