

Petit déjeuner



Céréales (pétales de blé nature avec copeaux de chocolat)

Lait 1/2 écrémé

1-2 prunes

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



3 petites tranches de pain complet

80g de houmous

Bâtonnets de carottes

Boisson : eau

Souper



Roulade de chicon et jambon :

Pommes de terre nature

2 tranches de jambon

2 chicons

Sauce blanche

Boisson : eau



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste