

## Petit déjeuner



Mélange de céréales, noix et graines  
(pétales de blé, All Bran plus,  
flocons d'avoine, mix de noix et  
graines de lin)  
Lait 1/2 écrémé  
2 kiwis

Boisson : thé, café ou/et eau

## Diner



2 tranches de pain gris  
Une fine couche de matière grasse  
1 tranche de fromage  
Chou fleur  
Tomates cerises

Boisson : eau

## Souper



80g sec ou 200g cuit de pâtes  
100g de viande hachée  
Sauce bolonaise  
(tomates, carottes et champignons)  
30g de fromage râpé

Boisson : eau



Aurélié DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste