

Petit déjeuner



1 tranche de pain complet
Fromage frais (ici Saint-Morêt)
2 mandarines

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



1-2 wraps (selon leur taille)
2 oeufs
1/2 poivron rouge
1/2 poivron orange

Boisson : eau

Souper



Wok aux légumes et scampis :
6-8 scampis
60g de nouilles
Poireau
Carottes
Champignons
> Voir recette

Boisson : eau



Aurélié DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste