

Mon Menu Sain & Équilibré

Plan nutritionnel journalier optimisé

REPAS	INGRÉDIENTS & PORTIONS
Petit-déjeuner Matin	<ul style="list-style-type: none">150 g de yaourt grec30 g de fruits rouges1 cuillère à café de graines de chiaUn léger filet de miel
Collation 1 Milieu de matinée	<ul style="list-style-type: none">10 amandes ou 5 noix1 tasse de café (sans sucre de préférence)
Déjeuner Midi	<ul style="list-style-type: none">1 boîte de sardines1 tomate fraîche1/2 avocat1 cuillère à soupe d'huile d'oliveUn filet de jus de citronUne belle poignée de légumes verts
Collation 2 Après-midi	<ul style="list-style-type: none">1 fruit de saison au choix
Dîner Soir	<ul style="list-style-type: none">Omelette de 2 œufs50 g de fromage (à 50%)1 poignée d'épinards frais2 cuillères à café d'huile (pour la cuisson de l'omelette)Assaisonnement : sel et poivre