

Exemple d'une journée équilibrée

Petit déjeuner

- bol de thé
- 2 grandes tranches de pain complet avec du miel
- 1 yaourt nature
- 1 orange



Déjeuner

- salade de tomates et basilic
- filet de merlu grillé
- boulgour
- 30g de camembert avec une tranche de pain complet
- compote de pomme sans sucre ajouté
- Boisson : Eau

Dîner

- taboulé
- 2 tranches de jambon
- carottes vichy
- fromage blanc
- pêche
- Boisson : Eau

