



<b>FECULENTS</b> Si avec <b>PROTEINES FORTES</b> pas plus de 50grs * Si avec <u>Légumineuses</u> (Légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)	50gr Riz complet cuit	1,69	15,70	0,09	0,16	0,01	0,15	1,15	30,20
	15 g Crème d'avoine		1,17						13,58
<b>PROTEINES FAIBLES</b> sauf produits laitiers	3,75 g Graines de sésame	0,78	0,38	0,27	0,70	0,01	0,80	0,56	0,13
<b>LEGUMES CRUS</b>	60g Chou blanc	0,83	2,52					2,10	36,00
	62g Carottes	0,39	4,95					1,67	54,62
<b>LEGUMES CUIITS</b>	4 (40g) Champignon paris	0,89	0,36	0,03	0,00		0,08	1,00	37,16
<b>LIPIDES</b>	30g Huile d'olive			4,56	20,94	0,20	1,96		
	5gr huile sésame			0,75	1,93	0,02	1,98		

<b>Collation</b>									
<b>FECULENTS</b> IG Bas	2 tranches (60gr) Pain complet	5,51	22,38	0,31	0,24	0,04	0,40	4,14	21,96
Et/ou									
<b>GLUCIDES</b>	3 (210g) Clémentines	1,70	19,26					3,57	182,70
	10gr 2 carrés Chocolat 70% cacao	1,04	2,69	2,87	1,37	0,01		1,28	0,09
+									
<b>PROTEINES FAIBLES</b>	1 poignée d'amandes (20g)	4,52	0,84	0,82	6,66		2,10	2,50	0,96
<b>LIPIDES</b> Exceptionnellement									

<b>Dîner</b>									
<b>Entrées</b>	Salades de tomates								
<b>Plat</b>	Couscous courgettes								
<b>LEGUMINEUSES</b> si non consommées au déjeuner	50g Pois chiche	3,37	7,50	0,15	0,24	0,02		2,73	36,05

Et/ou									
<b>FECULENTS</b>	<b>150g Semoule</b>	7,50	41,55	0,38	0,30	0,03		2,85	104,40
+									
PROTEINES FAIBLES <u>sauf</u> produits laitiers	5g Noisettes	0,85	0,36	0,24	2,17	0,00	0,27	0,58	0,37
LEGUMES CRUS	200g Tomates	1,72	4,98	0,11	0,07	0,02	0,19	2,40	188,20
LEGUMES CUIITS	150g courgettes	1,40	2,09	0,15		0,17	0,06	2,25	140,70
LIPIDES	15g Huille olive			2,28	10,47	0,10	0,98		
		<b>68,45</b>	<b>178,06</b>	<b>18,57</b>	<b>47,31</b>	<b>3,53</b>	<b>10,70</b>	<b>40,78</b>	<b>1094,94</b>

\*Apports quotidiens  
recommandés

\*\*1 Litre = 1000grs