



Au menu aujourd'hui



Pois gourmands et
courgettes au curry et riz
Fromage de chèvre demi sec

Cerises

Pain



Apport nutritionnel pour une personne : Protéines = 24 g – Lipides =
– Glucides = 106 g

16 g

Ce menu est équilibré.

Les protéines sont de bonne qualité, soit environ 1/3 des apports pour une femme standard d'activité moyenne

106 g de glucides surtout des glucides complexes (sucres lents)

638 calories pour une portion de pois gourmands et courgettes, une part de 40 g de fromage et ¼ de baguette

Bon appétit