Une journée de repas

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste



Petit déjeuner

Bol de flocons d'avoine á la banane

une base de fromage blanc nature, des flocons d'avoine, de la purée de noisettes, des graines toastees et de la banane

Déjeuner

Salade compléte

et 1 portion de fromage

Une base de riz, de la salade verte, des oeufs durs, des courgettes , des champignons et on assaisonné avec des épices et une vinaigrette moutarde vinaigre de cidre et huile de colza
1 portion de fromage





Goûter

Un bol de flocons d'avoine avec des fruits frais

Sur le même principe que le matin, une base de boisson vègètale avec des flocons d'avoine et des fruits frais

Dîner

Saumon haricots verts

Le poisson est idèal au dîner, on l'accompagne de lègumes et d'une portion de fèculents. On assaisonnè d'huile d'olive.

