HELO MORIS

HEALTHY & LOCAL PAR PANAGORA

UNE JOURNEE EQUILIBREE

Environ 2100 Kcal

	Activité faible (<30 min/jr)	Activité modérée (30 min/jr)	Activité intense (1h/jr)
Femme	1800 Kcal	2000 Kcal	2500 Kcal
Homme	2100 Kcal	2500 Kcal	3200 Kcal

*Les besoins énergétiques journalier des **Femmes** en moyenne entre **1800 et 2400 Kcal**, selon l'activité*
*Les besoins énergétiques journalier des **hommes** en moyenne entre **2100 et 2700 Kcal**, selon l'activité*

Élaboré par Cloë de Spéville
Nutritionniste

PETIT-DÉJEUNER *(25 % AET)*

- Un thé clair
- 2 toasts complets
  Beurre pistache
  Banane
- Un verre de lait
  ½ écrémé

Valeurs nutritionnelles

Composantes	*Qté (g)*	*P(g)*	*L(g)*	*G(g)*	*FA(g)*	*Kcal*
Thé clair	-	-	-	-	-	-
Toasts complets	80	7,04	2,72	38,24	3,5	198,8
Beurre pistache	20	4,81	9,99	4,31	1,6	118
Banane	120	1,31	0,4	27,4	3,1	107
Lait ½ écrémé	150	5,07	2,33	7,25	-	70,5
Total		***18,23***	***15,44***	***77,21***	***8,2***	***494,3***

DÉJEUNER *(40 % AET)*

- Curry de poulet
  Riz basmati
  Bouillon de brède chouchou
  Fricassée de giraumon
  Chatini de pomme d'amour

- Un yaourt nature, confiture de papaye et amandes effilées grillées

Valeurs nutritionnelles

Composantes	*Qté (g)*	*P(g)*	*L(g)*	*G(g)*	*FA(g)*	*Kcal*
Curry de poulet	350	13,72	10,68	2,19	0,5	161
Riz basmati	200	7,08	0,77	50,44	0,8	242
Fricassé de lentille	30	2,52	2,03	5,62	2,2	49
Bouillon de brede	20	0,66	5,09	1,74	0,5	53
Fricassée de giraumon	50	0,58	5,07	4,78	0,6	63
Chatini pomme d'amour	50	0,53	5,11	2,97	0,7	57
Yaourt nature	125	6,56	1,94	8,8	-	79
Confiture de papaye	30	0,17	0,05	20	0,15	78
Amandes éffilées	10	2,2	5,06	2	1,05	58
Total		***34,02***	***35,8***	***98,54***	***6,5***	***840***

DÎNER *(35% AET)*

- Soupe de carotte, coriandre et lait de coco
- Omelette aux champignons, emmental et persils frais Salades de crudité (laitue, carotte, concombre et tomate) et vinaigrette
- Morceaux de pain aux céréales
- Pruneaux

Valeurs nutritionnelles

Composantes	*Qté (g)*	*P(g)*	*L(g)*	*G(g)*	*FA(g)*	*Kcal*
Soupe de carotte	150	1,2	4,5	5,55	1,5	67,5
Omelette	155	15,93	17,93	3,57	0,8	241
Salade de crudité	150	1,26	0,26	7,19	2,1	32
vinaigrette	17,5	0,1	10,08	0,19	0,1	90
Pain aux céréales	90	8,78	2,11	45,42	5,3	238
Pruneau (x3)	30 g	0,66	0,12	19,2	2,1	72
Total		***27,93***	***35***	***81,12***	***6,9***	***740,5***