HELO MORIS

HEALTHY & LOCAL PAR PANAGORA

MENU

POUR ENFANT DE 4- 8 ANS
NON VÉGÉTARIEN

Apport calorique recommandé par jour
1200-1500 Kcal

Élaboré par Divya Ruhee
Nutritionniste

PETIT-DÉJEUNER

- 50g de pain (2 tranches de pain de mie complet ou céréales) avec 1 tsp de beurre, 2 tranches de fromage et 1 tsp de confiture.
- ½ d'une banane (coupée en morceaux).
- 1 produit laitier (125ml de lait chaud).

DÉJEUNER

- Sandwich préparé avec 2 tranches de pain de mie complet ou céréales, 60g de rôti de poulet du diner de la veille. On ajoute 1 tsp of mayonnaise, moutarde et un peu de miel.
- Quelques tranches de concombre et des carottes râpées dans le sandwich.
- 1 clémentine épluchée.

DÎNER

- 70g de Penne cuit avec de la sauce tomates fait maison préparé avec des tomates, poivrons, champignons [on prépare notre sauce et on conserve au frigo pour utiliser pendant la semaine].
- On ajoute 60g de poulet cuit ou thon en boite.
- 10 raisins et fraises [mélange de 5 raisins et 5 fraises par e.g].
- 1 yaourt comme dessert.

GOÛTER

On donne la bonne habitude de consommer soit 1 produit laitier ou 1 produit céréalier ou 1 fruit. Comme exemples :

- 1 yaourt aux fruits
- 1 barre de céréales fait maison (on prépare durant le weekend ou on achète un produit au supermarché après avoir bien lu l'étiquetage nutritionnelle).
- 1 jus de fruit et 2 biscuits (style petit beurre ou des crackers avec fromage.