

PETIT-DEJEUNER 6H

4 œufs durs + 4 fromages	500
1 banane + 2 yaourts + 1 jus	400
1 barre granola	100
SOUS-TOTAL	1000

COLLATION 10H

½ boîte petit-beurres	400
1 jus	100
SOUS-TOTAL	500

REPAS 12H

200 g blé	700
150 g céréales	565
4 tranches poulet	160
1 lait	100
1 soupe	100
SOUS-TOTAL	1625

COLLATION 15H

½ boîte petit-beurres	400
1 jus	100
omelette poêle 4 œufs + 4 fromage + olives	500
SOUS-TOTAL	1000

REPAS 18H

200 g blé	700
150 g céréales	565
50 g cacahuètes	310
1 lait	100
SOUS-TOTAL	1675

TOTAL	5800 kcal
--------------	------------------