

Mes premiers repas hypoprotidiques

Etape 1	Kcal par portion	Gr de protéines par portion
Panais	9	0.2
Courge butternut et patate douce	9	0.2
Melon et fraise	7	0.1
Pêche et poire	9	0.1
Poivron rouge et carotte	8	0.2

Etape 2	Kcal par portion	Gr de protéines par portion
Le tourbillon brillant des myrtilles et des bananes	17	0.1
Bouillie de fruits frais	12	0.2
Patate douce facile à faire cuire au four	22	0.2
Ratatouille gluante	7	0.2
Légumes - racines	12	0.2

Etape 3	Kcal par portion	Gr de protéines par portion
Courge butternut cuit au four	67	0.8
Belle petite lasagne	156	2.1
Curry et riz pour enfants	147	1.5
Bouchées au fromage	23	0.1
Si simple crumble de fruits d'été	161	0.6

Etape 4	Kcal par portion	Gr de protéines par portion
Patate douce en chemise avec chili de légumes	128	1.8
Mini beignets à la banane	27	0.1
Pancakes	105	0.1
Bouchées de pizza roulées	72	0.4
Sablés à la crème	60	0.1

Les valeurs nutritionnelles sont calculées sur la base de moyennes, calculées en octobre 2021. Pour plus d'informations, veuillez contacter votre médecin et/ou diététicien.