

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
	Lait (150ml) (4,5 g protides)	Légumes (200g) (4 g protides)	100 g de fromage blanc (7,5 g protides)	Légumes (200g) (4 g protides)
	Pain (50g) (4,5 g protides)	Légumes secs (150g) cuits (12 g protides)		Pâtes cuites (125g) (6 g protides)
	Beurre (10g)	1 part de fromage (7 g protides)		100g de fromage blanc (7,5 g protides)
	1 fruit frais (0,7 g protides)	1 fruit frais (0,7 g protides)		1 fruit frais (0,7 g protides)
		Pain (50g) (4,5 g protides)		Pain (50g) (4,5 g protides)
	Total : 9,7 g protides	Total : 28,2 g protides	Total : 7,5 g protides	Total : 22,7 g protides

Apports totaux en protides/24 h : 68 g environ

