

Mois en cours

Enregistrer

27.07.2025

Repas	Heure	G7	Avar	Men	Tota	Poid	Plat	Commentaires
Matin	09:00	9.5	2.50	18	20			
Midi	14:00							
Soir	19:00							

				18	Raz	
--	--	--	--	----	-----	--

Limite 7.0
 Matin 4.0
 Midi 3.0
 Soir 4.0

 Lentus 36

Aliments

	Qte	HC	09:00	14:00	19:00
METS					
Abricots (fruit frais)	100	30	12	9	12
Ballon	60	28	11	8	11
Banane	190	36	14	11	14
Boule de glace	50	25	10	8	10
Cake 1 tranche	80	45	18	14	18
Cheeseburger double	Pièce	34	14	10	14
Compote divers fruits	200	46	18	14	18
Coupe de glace	280	60	24	18	24
Croissant	60	30	12	9	12
Emincé aux curry + une portion de riz blanc	Portion	48	19	14	19
Flan caramel	100	20	8	6	8
Fondue avec pain ou pomme de terre	150	70	28	21	28
Foret noire	120	40	16	12	16
Fraise crème yogourt vanille		24	10	7	10
Frites portion	100	30	12	9	12
Gateau au fromage	300	40	16	12	16
Gratin daupinois	350	60	24	18	24
Jambon melon	150	20	8	6	8
Lasagne	400	52	21	15	21
Lasagne France 1 Kg	250	38	15	11	15
Miracoli	190	46	18	14	18
Nesquik 8.6 Gr pour 150 ml		9	3	3	3
Paella	300	50	20	15	20
Pain de mie 2 tranches 22 g	22	6	2	2	2
Pain de seigle 1 tranche	1	18	7	5	7
Pâtes	250	70	28	21	28
Petit déjeuner (sanswish salami)	1	36	14	11	14
Pinsa	230	48	19	14	19