



nutrijeu

Tables de composition
des aliments



Petit déjeuner

collation

grignotage



1 bol de lait	200 g	PL		
Pain 1/4 baguette		G		
Beurre 1 petite plaquette	10 g		MG	
Confiture (2 cuil à café)	30 g			Su Su Su Su
Nutella (2 cuil à café)	30 g		MG	Su Su Su
Croissants x 2	2	G	MG MG MG MG	
Biscuit chocolaté	4 x 10 g	G	MG	Su Su Su
Pain au chocolat	70 g	G	MG MG	Su Su Su
Chausson aux pommes	120 g	G Fl	MG	Su Su Su Su Su
Chocolat en poudre	1 cuil. à soupe			Su Su
Céréales chocolat	30 g		MG	Su Su
Céréales muesli	30 g			Su
Sucre dans boisson	2 morceaux			Su Su

Apéritif

Boissons



Bière	250 ml	A		
Champagne	110 ml	A		
Vint cuit	70 ml	A		Su
Vodka orange	150 ml	A		Su Su Su
Whisky coca	150 ml	A		Su Su Su
1 verre de jus de fruit	200 ml			Su Su Su
1 cannette de soda	330 ml			Su Su Su Su Su Su Su Su
1 verre de vin rouge	150 ml	A		
6 saucisses	20 g		MG MG MG	
1 poignée de cacahuètes/pistaches	20 g		MG MG	
3 cubes de fromage	25 g		MG	
Chips	20 g		MG MG	

Entrées



Carottes râpées	80 g	Fl		MG
Assiette de charcuterie	50	P		MG MG
Soupe de légumes	200 g	Fl		
Salade de tomates	150	Fl		MG
Quiche	115 g	P PL G		MG MG MG
Assiette de crudité	80 g	Fl		MG



Plats à la maison au restaurant

2 tranches de jambon	80 g	P	MG	
Saucisses	113 g	P	MG MG MG	
Viande	120 g	P	MG	
Volaille	120 g	P	MG	
2 oeufs	100 g	P	MG	
Poisson	150 g	P		
Couscous/paëlla	540 g	P G	MG MG	
Frites	150 g	G	MG MG MG	
Lasagnes	320 g	P Fl PL G	MG MG MG	
Quiche lorraine	230 g	P PL G	MG MG MG MG MG MG	
Gratin dauphinois	250 g	G PL	MG	
Choucroute	650 g	Fl P G	MG MG MG MG MG MG MG	
Ratatouille	200 g	Fl	MG	
Haricots verts sautés	200 g	Fl	MG	
Riz/pâtes/semoule	200 g	G	MG	
Lentilles	250 g	P G	MG	
2 tranches de pain	40 g	G		



Fromage Produits laitiers

Type emmental	80 g	PL	MG	
Yaourt nature	50	PL		
Yaourt aux fruits	100 g	PL		Su Su Su
Brie, camembert	200 g	PL	MG	



Dessert

Fruit	100 g	Fl		
Eclair au chocolat	100 g		MG	Su Su Su Su
Tarte aux pommes	150 g	Fl	MG MG	Su Su Su
Mille feuilles	150 g		MG MG MG	Su Su Su Su
Compote de fruits	100 g	Fl		Su Su
Glace	120 ml		MG	Su Su Su Su Su Su
Crème dessert/flan	125 ml			



Fast food

cheesburger	120 g	Fl P PL	MG	
Double hamburger	219 g	Fl P PL G	MG MG MG	
6 nuggets	107 g	P	MG	
Frite moyenne	110 g	G	MG MG	
Salade poulet grillé+sauce	358 g	Fl P	MG	Su
Recette fromagère+sauce	289 g	Fl P	MG MG MG	Su
Sundae caramel	160 g	PL	MG	Su Su Su Su Su Su Su
Milkshake	237 g	PL	MG	Su Su Su Su Su Su Su Su Su
Fruits a croquer	80 g	Fl		Su Su
Coca colas	400 ml			Su Su Su Su Su Su Su Su Su
Schweppes	330 ml			Su Su Su Su Su Su
Menu best of		Fl P PL G	MG MG MG MG	Su Su Su Su Su Su Su Su Su
Menu chicken caesar		Fl Fl P PL G	MG MG MG	Su Su Su Su Su Su Su Su



Sandwicherie

Sandwich merguez+frite	250 g	P	MG MG MG MG MG MG	
Sandwich saucisson	150 g	P G	MG MG MG	
Sandwich crudité/thon	150 g	Fl P G	MG MG	



Pizza

Pizza classique	320 g	Fl G	MG MG MG	
Pizza au fromage	320 g	Fl P PL G	MG MG MG MG	
Pizza jambon fromage champignon	320 g	Fl P PL G	MG MG MG	