







Le déjeuner

	Quantité
Un verre d'eau	 <input type="text"/>
Un verre de jus de fruits	 <input type="text"/>
Un verre de soda (20cl)	 <input type="text"/>
Morceau de baguette (50g)	 <input type="text"/>
Carottes râpées (25g)	 <input type="text"/>
Taboulé (50g)	 <input type="text"/>
Betteraves (40g)	 <input type="text"/>
Bifteck (100g)	 <input type="text"/>
Blanc de poulet (200g)	 <input type="text"/>
Pavé de saumon (200g)	 <input type="text"/>
Pâtes / Riz (50g)	 <input type="text"/>
Frites (unités)	 <input type="text"/>













	Quantité
Haricots verts (50g)	 <input type="text"/>
Salade (50g)	 <input type="text"/>
Pâtes à la carbonara (250g)	 <input type="text"/>
Fromage frais (20g)	 <input type="text"/>
Morceau de fromage (20g)	 <input type="text"/>
Yaourt (120g)	 <input type="text"/>
Pomme (140g)	 <input type="text"/>
Mandarine (100g)	 <input type="text"/>
Compote (90g)	 <input type="text"/>
Tarte aux pommes (50g)	 <input type="text"/>
Glace (37g)	 <input type="text"/>

La collation de l'après midi

	Quantité
Pomme (140g)	 <input type="text"/>
Mandarine (100g)	 <input type="text"/>
Cake (50g)	 <input type="text"/>
Biscuit (10g)	 <input type="text"/>
Morceau de baguette (50g)	 <input type="text"/>

	Quantité
Confiture (20g)	 <input type="text"/>
Chocolat (5g)	 <input type="text"/>
Barre chocolatée (40g)	 <input type="text"/>
Barre de céréales aux fruits	 <input type="text"/>

Le dîner

	Quantité
Un verre d'eau	 <input type="text"/>
Un verre de jus de fruits	 <input type="text"/>
Un verre de soda (20cl)	 <input type="text"/>
Morceau de baguette (50g)	 <input type="text"/>
Salade de pomme de terre (50g)	 <input type="text"/>
Tomates (25g)	 <input type="text"/>
Céleris (25g)	 <input type="text"/>
Soupe de légumes (une assiette)	 <input type="text"/>
Jambon (30g)	 <input type="text"/>
Poisson pané (30g)	 <input type="text"/>
Omelette (1 œuf)	 <input type="text"/>
Pommes de terre sautées (25g)	 <input type="text"/>

	Quantité
Purée (50g)	 <input type="text"/>
Salade (50g)	 <input type="text"/>
Lasagne (220g)	 <input type="text"/>
Fromage frais (20g)	 <input type="text"/>
Morceau de fromage (20g)	 <input type="text"/>
Yaourt (120g)	 <input type="text"/>
Pomme (140g)	 <input type="text"/>
Mandarine (100g)	 <input type="text"/>
Salade de fruits (150g)	 <input type="text"/>
Tarte aux pommes (50g)	 <input type="text"/>
Glace (37g)	 <input type="text"/>