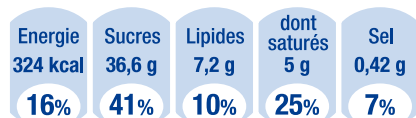


# PETIT DÉJEUNER pour un adulte

Le Petit Déjeuner proposé contient :



des Repères Nutritionnels Journaliers \*

Nutrition	Cappuccino nature		Muesli croustillant aux fruits		Fromage blanc 0% MG	Jus d'orange		TOTAL PETIT DÉJEUNER	2000 kcal % RNJ*
	100 ml	4 cuillères à café 14 g	100 g	30 g	100 g	100 g	1 verre 200 ml		
Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes :								1367 kJ 324 kcal	16%
Energie	1727 kJ 411 kcal	242 kJ 58 kcal	1873 kJ 446 kcal	562 kJ 134 kcal	207 kJ 49 kcal	178 kJ 42 kcal	356 kJ 84 kcal		
Protéines	12,1 g	1,7 g	8,1 g	2,4 g	8 g	0,7 g	1,4 g	13,5 g	27%
Glucides <i>dont sucres</i>	55,5 g 54,3 g	7,8 g 7,6 g	63,6 g 23,2 g	19,1 g 7 g	4,2 g 4,2 g	9,5 g 8,9 g	19 g 17,8 g	50,1 g 36,6 g	19% 41%
Lipides <i>dont saturés</i>	14,9 g 14,8 g	2,1 g 2,1 g	16,3 g 9,7 g	4,9 g 2,9 g	0 g 0 g	0,1 g 0 g	0,2 g 0 g	7,2 g 5 g	10% 25%
Fibres alimentaires	3,3 g	0,5 g	6,4 g	1,9 g	0 g	0,1 g	0,2 g	2,6 g	10%
Sodium <i>soit sel</i>	0,6 g 1,4 g	0,08 g 0,2 g	0,2 g 0,4 g	0,06 g 0,12 g	0,04 g 0,1 g	0 g 0 g	0 g 0 g	0,18 g 0,42 g	7%

\*Les valeurs sont exprimées par rapport aux Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) d'un adulte (2000 kcal).  
Les besoins nutritionnels peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique et d'autres facteurs.

**Variez, équilibrez, bougez !**

Ce petit déjeuner s'inscrit dans une alimentation quotidienne variée et équilibrée.  
Pour un bon équilibre nutritionnel, consommez 3 produits laitiers par jour (en privilégiant la variété).  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)