

Cheeseburger



1/2 Pizza fromage



1 poignée de crevettes



1 part de saumon



1/4 Quiche



2 croques monsieur



2 tranches jambon blanc



1 steak haché



6 Nuggets poulet



1 galette complète (jambon, œuf, fromage)



Saucisson 10 rondelles



1 escalope de dinde



1 c à s Huile



1 c à s Beurre



2 œufs



1 c à s Margarine



1 c à s Mayonnaise



Yaourt nature (lait entier)



Crème dessert au chocolat



1 c à s Crème fraîche 30 %



Barre chocolatée



1 part de fromage (emmental)



1 grand verre de lait entier



2 boules crème glacée



2 boules de sorbet



Crème brûlée



1 c à c confiture



Eclair au café



Brioche + 1 c à c pâte à tartiner + verre de lait entier



Pain au chocolat + 1 cannette de soda



2 carrés de chocolat



2 c à c pâte à tartiner



2 biscuits fourrés au chocolat + jus orange



Lait entier + céréales au chocolat



1 poignée de bonbons



1 sucre



Compote + 1 sachet de gaufrettes fruitées



Pain + 1 part de fromage



1 part de pomme de terre



1 poignée biscuits sa apéritif



1 c à s de Noix de coco rapée



1/2 Avocat



1 part de pâtes



3 tranches de pain



1 Fruit



1 Compote



1 part de riz



Petit paquet Chips



1 part de légumes verts

2 poignées Fruits à coque et oléagineux



Grande frites



10 olives noires

