

### PETIT-DEJEUNER 6H

4 œufs durs + 4 fromages	500
1 banane + 2 yaourts + 1 jus	400
1 barre granola	100
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>1000</b>

### COLLATION 10H

½ boîte petit-beurres	400
1 jus	100
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>500</b>

### REPAS 12H

200 g blé	700
150 g céréales	565
4 tranches poulet	160
1 lait	100
1 soupe	100
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>1625</b>

### COLLATION 15H

½ boîte petit-beurres	400
1 jus	100
omelette poêle 4 œufs + 4 fromage + olives	500
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>1000</b>

### REPAS 18H

200 g blé	700
150 g céréales	565
50 g cacahuètes	310
1 lait	100
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>1675</b>

<b>TOTAL</b>	<b>5800 kcal</b>
--------------	------------------