

JOUR 4

Les idées du jour **ou** Mes choix personnels

Petit déjeuner à 7

Petit déjeuner salé

- 50 g de pain de campagne 3 2
- 1 œuf à la coque 1
- 1 cc de margarine (2 cc allégée) 1
- 1 yaourt nature 0
- 1 fruit de saison 0

Repas à 9

- 1 escalope de veau 4
- 1 cc d'huile ou de margarine 1
- Champignons 0
- 4 CS de pâtes 3
- 1 yaourt nature 1
- Fruit de saison 0

Repas à 12

- 4 tranches de filet mignon de porc 4
- 2 CS de sauce barbecue 1
- Courgettes 0
- 1 cc d'huile 1
- 4 CS de haricots rouges 3
- 30 g de pain 2
- 2 petits suisses à 0 % 1
- Fruit de saison 0

Collation 1

Total de mes unités **ProPoints**® consommées dans la journée 29

Si j'ai dépassé mon capital **ProPoints**® journalier, je déduis ces unités **ProPoints**® de ma Réserve Hebdo

Report Jour 3

Utilisé Jour 4

Reste Jour 4

.....

.....

.....