

UN REPAS ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

Exemple d'un repas

Il peut être pris à midi, en amont de la semaine du triathlon

Aliments	Pour 1 kg	La portion	Prix par portion
Carottes rapées	2 €	100 g	0,20 €
2 oeufs frais	2 € la douzaine	120 g (2)	0,66 €
Pâtes	1,50 €	60 g (à la cuisson 180g)	0,09 €
Haricots	2 €	100 g	0,20 €
Yaourt nature d'Étrez	1,50 € les 4	125 g (1)	0,37 €
1 fruit	2 €	150 g	0,30 €
Pain	0,90 € la baguette	100 g	0,45 €
TOTAL : 2,27 €			



CHARLINE COURTOIS
Diététicienne nutritionniste
Diététicienne nutritionniste du sport
Coach sportif
06-30-30-70-00