

## Bol coco-fruits

1<sup>er</sup> jour / 1<sup>re</sup> semaine / Petit-déjeuner

Mise en place et préparation:  
env. 10 min  
Pour 2 personnes

### 360 g de yogourt nature ●

1 nectarine, en petits  
quartiers

### 125 g de framboises ●

1 barquette  
de morceaux de noix  
de coco (d'env. 70g)

½ bouquet de mélisse,  
ciselée

1 c. s. de graines de chanvre  
(voir Remarque) ou  
de graines de courge ●,  
grillées



334  
kcal

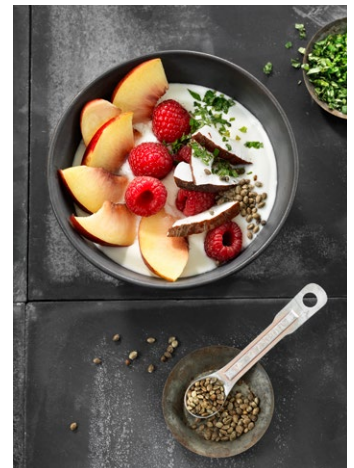
Dresser yogourt, nectarine et framboises dans des bols, parsemer de noix de coco, mélisse et graines de chanvre.

**Remarque:** les graines de chanvre sont vendues dans les magasins diététiques.

### Suggestions

- Remplacer la nectarine et les framboises par des pommes et des baies surgelées ●, dégelées et égouttées.
- Un café au lait (1 dl de café / 1 dl de lait) est permis au petit-déjeuner.

**Par personne:** 334kcal, lip 20g, glu 24g, pro 10g



● rassasiant avec protéines

● rassasiant avec glucides

● équilibré et rassasiant

● dé clic vitamines

● recettes végétariennes

● Conseils et informations pour une alimentation saine

- Ce point signale nos superaliments dans les recettes

Chaque repas principal peut être accompagné d'une salade verte avec une portion de sauce.