

CONSEILS MATINAUX

LES CLÉS D'UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

LES PETITS DÉJ' KIDS ÉQUILIBRÉS



2 tartines beurrées
avec du lait et un verre de
jus de fruits 100% pur jus



Ou du lait avec des céréales
de petit-déjeuner peu
sucrées et un fruit de saison



POUR TENIR JUSQU'À MIDI SANS AVOIR FAIM !



De l'hydratation avec 1 bon café,
1 thé ou même de l'eau



De l'énergie avec 1 portion de féculent
comme : 2 à 3 tranches de pain complet
ou aux céréales avec une noisette de beurre



Des vitamines avec 1 fruit frais de saison ou
1 verre de jus de fruits pressés ou 100% pur jus



Du calcium avec 1 produit laitier (yaourt
nature, 1 portion de fromage ou 1 verre de lait)

LE KIT DU PETIT-DÉJ' À EMPORTER

- 1 barre de céréales complètes
- 1 yaourt à boire nature
- 1 fruit de saison
- Sans oublier votre bouteille d'eau pour la journée

