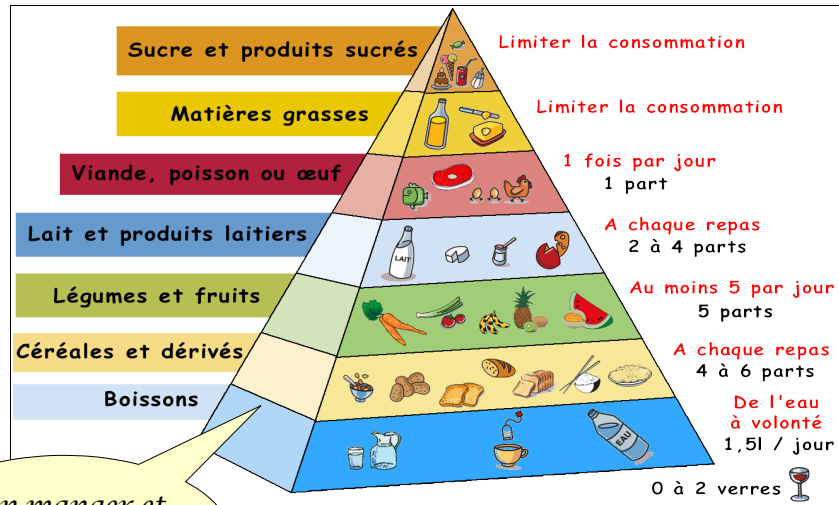


Le petit déjeuner : pourquoi ? Comment ?



Bien manger et varier son alimentation



Avant une journée bien remplie, C'est important de prendre des forces !!!

mon petit déjeuner équilibré



1 fruit ou jus de fruit



1 boisson, thé, café, cacao



1 produit laitier



1 produit céréalier

Compose tous les matins ton petit déjeuner !

Une boisson chaude :

- thé
- café
- chocolat chaud

Un fruit :

- Ananas, pomme,
- Orange, kiwi,
- Pamplemousse,
- Goyave, banane...

Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

Des céréales :

- muesli
- biscottes
- tartines (beurre, confiture, pâte à tartiner)

Et puis aussi :

- Croissant, brioche,
- Pain au chocolat,
- Madeleines,
- Pain au lait...