

BIEN MANGER, BIEN BOUGER, C'EST LA SANTE !

LE PETIT DÉJEUNER

Je me lève assez **tôt**... pour **prendre le temps**... de ce **premier repas** en famille.
C'est un repas à part entière..... il représente **1/4** de l'alimentation journalière.

JE CHOISIS

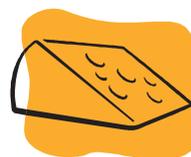
UN
PRODUIT
LAITIER



ou



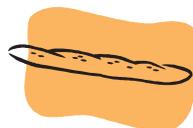
ou



ou



+
DES
CEREALES
OU
DERIVES



ou



ou



ou



avec un
peu de



ET
DES
FRUITS



Quelques idées

Riz au lait ou
gâteau de semoule
Fruit

Yaourt
Croissant
Jus de fruit

Lait
avec céréales
Compote

Chocolat au lait
Tartines beurrées
Fruits secs
(abricots, pruneaux, figes)

ainsi je tiens le coup jusqu'à midi sans collation

Je ne bois **que de l'eau** et
seulement de l'eau, à volonté !



Et je bouge !



bouge...



bouge...

