

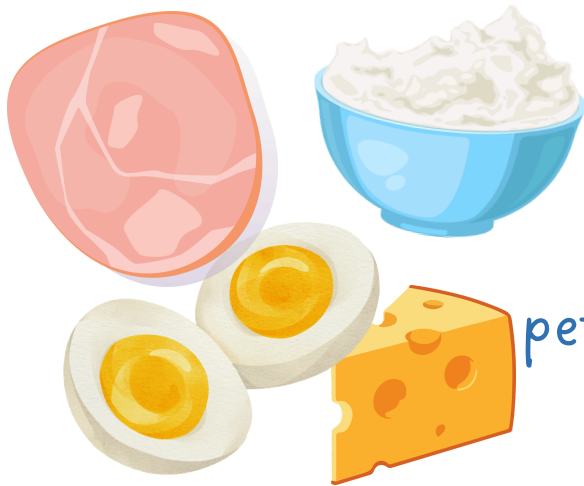
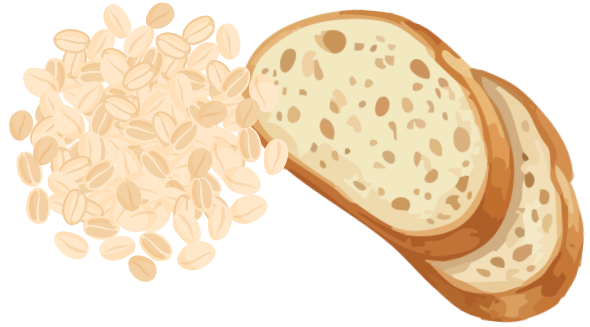
COMPOSER SON PETIT-DÉJEUNER

Véronique Leroux
Diététicienne - Nutritionniste
06 72 45 71 35



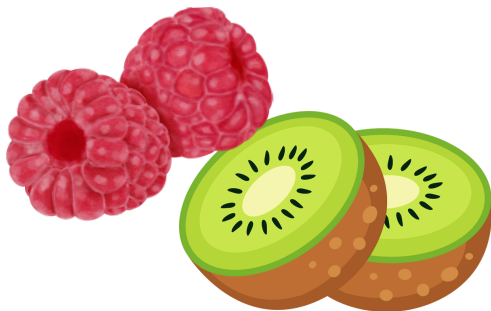
une boisson : thé, café, tisane, eau...

un féculent :
pain, flocons d'avoine...



des protéines : fromage blanc,
petit-suisse, oeuf, jambon, fromage...

une source de "bon" gras :
noix, noisettes, amandes



des vitamines et des fibres : fruits

éventuellement un produit sucrant :
miel, confiture..



BONNE JOURNÉE !