

# Un petit déjeuner pour bien démarrer la journée



C'est "LE" repas important car il recharge les batteries après une longue nuit de sommeil. Prendre un petit déjeuner c'est bien... mais prendre un petit déjeuner **ÉQUILIBRÉ** c'est mieux.

## Comment ?



*Réhydrater son corps avec une boisson :*

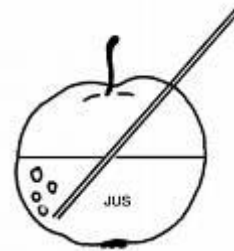
lait nature ou chocolaté, jus de fruits sans sucre ajouté, eau

*Prendre soin de ses os avec un produit laitier :*

lait, yaourt, fromage blanc, fromage

*Faire le plein de vitamines*

un fruit ou un verre de 100% pur jus de fruits



*Faire le plein d'énergie*

un produit céréalier : pain, biscottes

penser à varier les formes et les goûts : pain aux céréales, pain de campagne, pain aux noix...

*Se faire plaisir*

ne pas oublier le beurre, la confiture ou le miel, pâte à tartiner chocolatée

mais en fine couche et non pas à la petite cuillère !



*Et le dimanche (seulement)*

brioche, chocolaines, croissants, céréales fourrées chocolatées ou au miel...

