



Petit-déjeuner équilibré

Faites votre choix en piochant dans les 4 familles :

(1 choix par famille ou diminuer la quantité proposée)

1- Boisson tiède

Thé vert ou
eau

2- Glucides complets

Pain aux céréales complètes (2 tartines)
ou Muesli/porridge (60g environ)
+/- Fruit

3- Protéines

Oeuf (blanc) (2)
Fromage (30g)
Jambon (100g - pas ts les jours)
Yaourt (100g)

4- Acides gras

Beurre (2 c à c)
Purée d'amande (2 c à c)
Avocat (1/2)
Oeuf (jaune)
Oléagineux (1 poignée)

Exemple :

1 tasse de thé vert
+ 2 tartines de pain
complets
+ 1/2 avocat sur les
tartines
+2 oeufs dur