

Marie-Josée CHOURROUT
06.73.59.75.85

LE PETIT DEJEUNER

POURQUOI EST IL IMPORTANT ?

- il permet de reconstituer ses réserves pour bien attaquer la journée.
- Il joue un rôle essentiel dans la gestion de la faim pour l'ensemble de la journée.
- Pour éviter le coup de pompe de 11H et les grignotages.
- Pour favoriser bonne humeur, concentration et attention

QUELS TYPES D'ALIMENTS ?

- Une boisson de votre choix café , thé , chocolat, eau , lait
- Un produit laitier yaourt, lait, fromage (source de calcium, de protéines)
- Une Céréale pain , biscottes, muesli, biscuits...(source d'énergie)
- Un fruit ou un jus de fruit (source de vitamines)

JE SUIS TOUJOURS EN RETARD ? PAS LE TEMPS ? RIEN NE PASSE LE MATIN ? PAS FAIM LE MATIN ...

Venez m'en parler , on peut trouver ensemble des solutions simples