

Le petit-déjeuner et les dix-heures



Le petit-déj' permet de faire le plein d'énergie et de bien démarrer la journée.

Le petit-déjeuner idéal se compose:

- d'un produit laitier non sucré
- d'un produit à base de céréales complètes
- d'un fruit de saison de la région

Beurre, confiture ou miel selon les envies

Trois par jour

Le petit-déjeuner est l'occasion de consommer la première des trois portions de lait de la journée. Trois portions correspondent par exemple à un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.



Les dix-heures redonnent de l'énergie et calment les petites faims jusqu'à midi.

Des dix-heures intelligents se composent:

- d'un fruit ou d'un légume de saison
- d'un produit laitier ou céréalier, ou de fruits à coque non salés en accompagnement

Boissons appropriées

Eau du robinet, eau minérale, thé aux herbes ou aux fruits sans sucre

Petit-déj' et dix-heures se complètent

Ceux qui n'aiment pas manger le matin devraient au moins avaler une boisson nourrissante. L'idéal, c'est un verre de lait. Les dix-heures peuvent alors être plus consistants.



À la recherche de délicieuses recettes de muesli et de tartines, et d'idées pour les dix-heures? Venez faire un tour sur

www.swissmilk.ch/famille

swiss
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk