

Conseils pour les dix-heures

Des dix-heures idéaux sont composés de fruits et de légumes. Tu n'as pas pris de petit-déjeuner ou tu as une grosse journée devant toi ? Alors mange un peu de pain ou de pain croustillant, un produit laitier comme un morceau de fromage et/ou quelques fruits à coque.



Frais, savoureux et bons pour l'environnement: c'est tout ça de gagné si tu choisis des aliments locaux et de saison.

Mange jusqu'à ce que tu sois rassasié. Si tu ne veux pas tout manger, remets simplement le reste dans ta boîte à récré.

Pour les dix-heures, le mieux est de boire de l'eau du robinet. Tu trouves ça ennuyeux? Pour varier les plaisirs, tu peux l'agrémenter de feuilles de menthe ou de morceaux de fruits.



Les sucreries ne te donnent pas autant d'énergie. Pour les dix-heures, prends plutôt un fruit, c'est aussi sucré!

Tes dix-heures seront pleins de surprises si tu essaies chaque jour quelque chose de nouveau ou de nouvelles combinaisons.

Et si tu aidais à préparer ta boîte à récré? Ce sera très amusant! Avec ton aide, tes dix-heures seront meilleurs!

Tu trouveras ici la taille idéale des portions pour les dix-heures:

