

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Pomme

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage

GRAINS ENTIERS:

Barre tendre

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Banane

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait pour céréales
(voir ci-bas)

GRAINS ENTIERS:

Céréales (à faible
teneur en sucre)

BOISSONS:

Eau/Lait

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de pommes
non sucrée

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeuf cuit dur

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Banane

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage

GRAINS ENTIERS:

Barre tendre

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Petites carottes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Hummus

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de fruits

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeuf cuit dur

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Petites carottes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Hummus

GRAINS ENTIERS:

Barre tendre

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Orange

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogurt

GRAINS ENTIERS:

Barre tendre

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Pomme

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait pour céréales
(voir ci-bas)

GRAINS ENTIERS:

Céréales (à faire
teneur en sucre)

BOISSONS:

Eau/Lait

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Banane

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Orange

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Fromage

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Banane

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Lait pour céréales
(voir ci-bas)

GRAINS ENTIERS:

Céréales (à faible
teneur en sucre)

BOISSONS:

Eau/Lait

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Petites carottes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Hummus

GRAINS ENTIERS:

Craquelins

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Compote de pommes
non sucrée

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Oeuf cuit dur

GRAINS ENTIERS:

Barre tendre

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

Pommes

ALIMENTS PROTÉINÉS:

Yogourt

GRAINS ENTIERS:

Bouchées de granola

BOISSONS:

Eau

FRÉQUENTATION: