

EXEMPLES DE PETITS DÉJEUNERS (*recettes ci après)

Café
2 tranches de pain céréales
1 CSoupe de beurre de cacahuète
1 yaourt nature
1 kiwi
420 kcal

1 tasse de lait chocolatée
2 pancakes légers* fromage frais
ciboulette
Poire
438 kcal

Thé vert
Pudding à l'orange*
1 poignée de noisettes
390 kcal

Café au lait
Tartine avocat saumon*
Petite salade de fruits
400 kcal

Eau
1 Granola barre*
Petit yaourt à boire
1 clémentine
340 kcal

Thé au lait
Mini sandwich complet jambon
emmental tomate
370 kcal

Smoothie ananas / 1/2 banane au
yaourt de brebis nature
1 Crêpe au sirop d'érable
350 kcal

Café
« Bircher müsli »*
510 kcal

Thé au lait
1 Cookie aux flocons d'avoine*
Pomme
320 kcal

Bowl cake* banane aux
pépites de chocolat
Roïboss
485 kcal

2 Galettes de son d'avoine*
Milk shake framboise
au lait d'amande vanille
400 kcal

2 Energy ball
aux dattes*
1 verre de lait de soja vanille
380 kcal

Jus de citron pressé
Yaourt aux fruits
Omelette petit dej*
370 kcal

Thé vert
Acaï bowl
450 kcal

Tisane fruitée
3 Pruneaux
2 tranches de pain de son et
purée d'amandes,
Yaourt au bifidus nature
520 kcal

Thé au caramel
Verrine chia coco* mangue
1 pancake léger complet*
365 kcal