

# P'TIT DÉJ'

un bon **petit déjeuner**  
pour partir du bon pied !

"J'ai bien mangé"



Un bon **petit déjeuner**

(500 kcal)

1 fruit

1 bol de lait chocolaté,

2 grosses tartines et de la confiture.

"Je n'ai pas bien mangé"



Un **petit déjeuner** sur le pouce

(500 kcal)

1 bol de lait chocolaté,

2 biscuits fourrés au chocolat.

N'oublie pas que le petit déjeuner  
apporte 30% de l'énergie quotidienne nécessaire...

... donc il faut bien choisir

1 produit céréalier, 1 produit laitier,  
1 fruit frais ou 1 jus de fruit frais, 1 boisson chaude,  
éventuellement 1 produit sucré

à chaque petit déjeuner !

variété  
forme  
équilibre  
convivialité  
équilibre  
la forme  
équilibre  
forme  
bien commencer  
la journée

