



Est-ce que tu as déjeuné?

Quelques bonnes raisons pour faire le plein;

- Tout comme pour une voiture, ton corps a besoin d'énergie pour démarrer.
- Tu seras ainsi plus attentif en classe et tes résultats seront meilleurs. 
- Et que dire de ton niveau d'énergie qui te permettra d'améliorer tes performances physiques. 

Tout ça en plus de t'aider à garder un poids naturel sain!

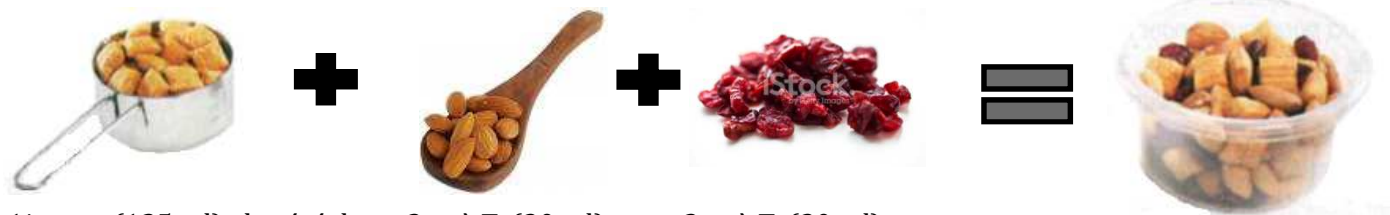
Tu manques d'idées? Inspire-toi des **trios déjeuners pour partir du bon pied** (voir endos)



Si tu as un plus gros appétit, n'hésite pas à compléter avec un aliment du groupe alimentaire manquant ou à grossir ta portion.

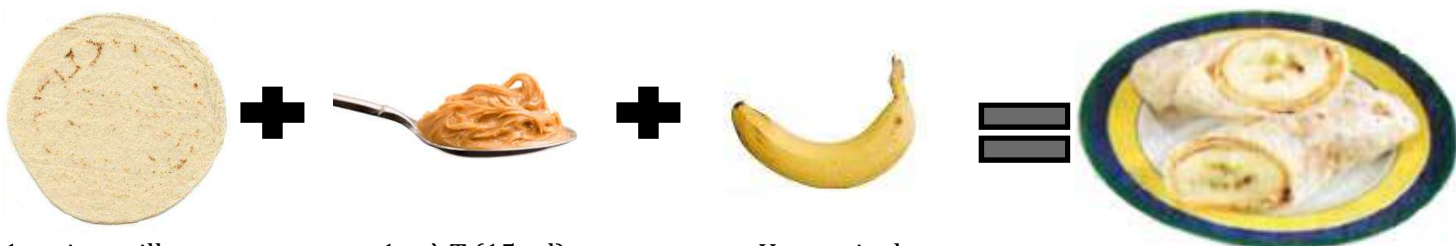
Trios déjeuners pour partir du bon pied!

Le mix parfait pour emporter



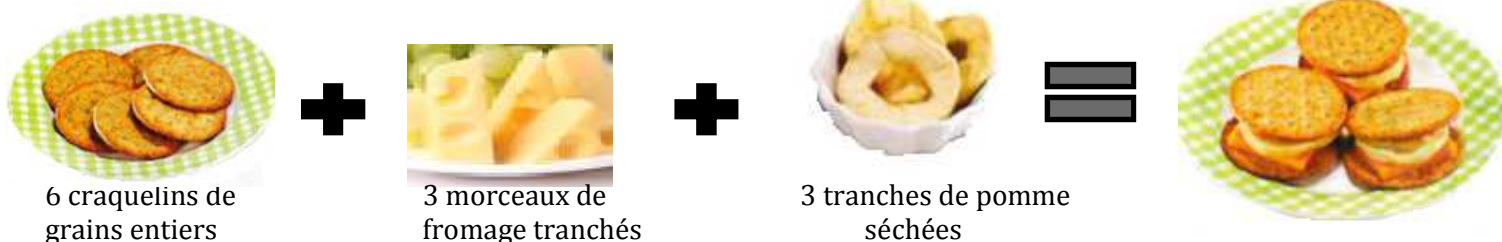
½ tasse (125 ml) de céréales en bouchées de type Squares + 2. c. à T. (30 ml) amandes entières + 2. c. à T. (30 ml) canneberges séchées =

Le sushi-banane



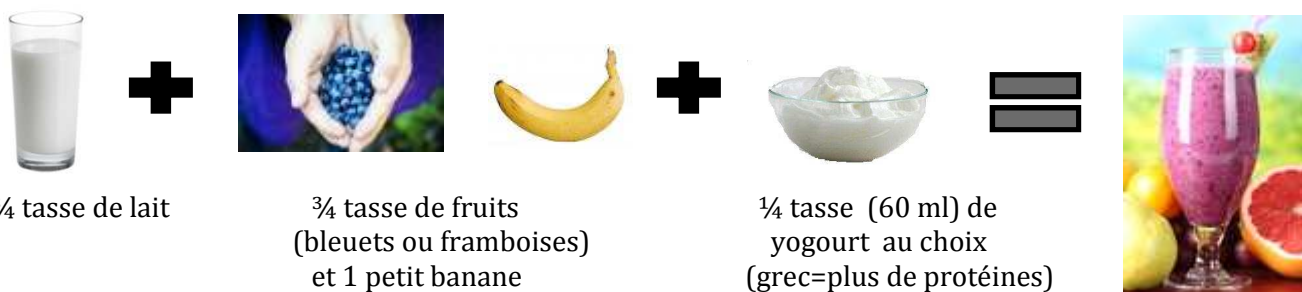
1 petit tortilla de blé entier + 1 c. à T. (15 ml) beurre d'arachide + Une petite banane =

Les mini sucrés-salés



6 craquelins de grains entiers + 3 morceaux de fromage tranchés + 3 tranches de pomme séchées =

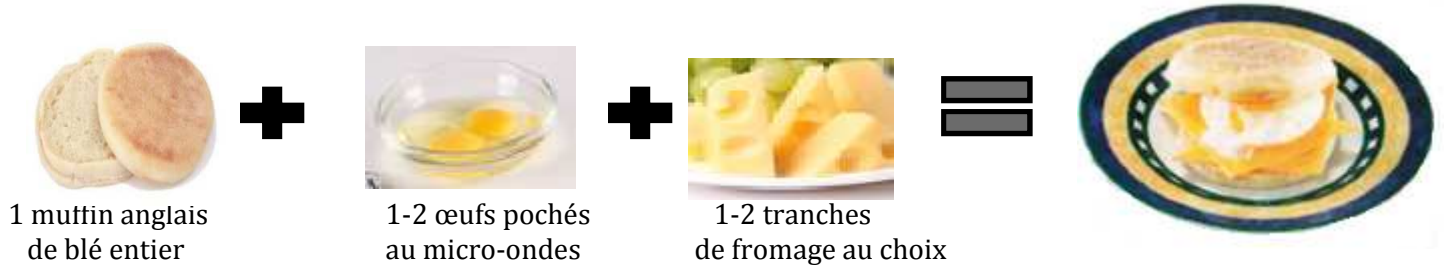
Le frappé* **Moins d'une minute au mélangeur**



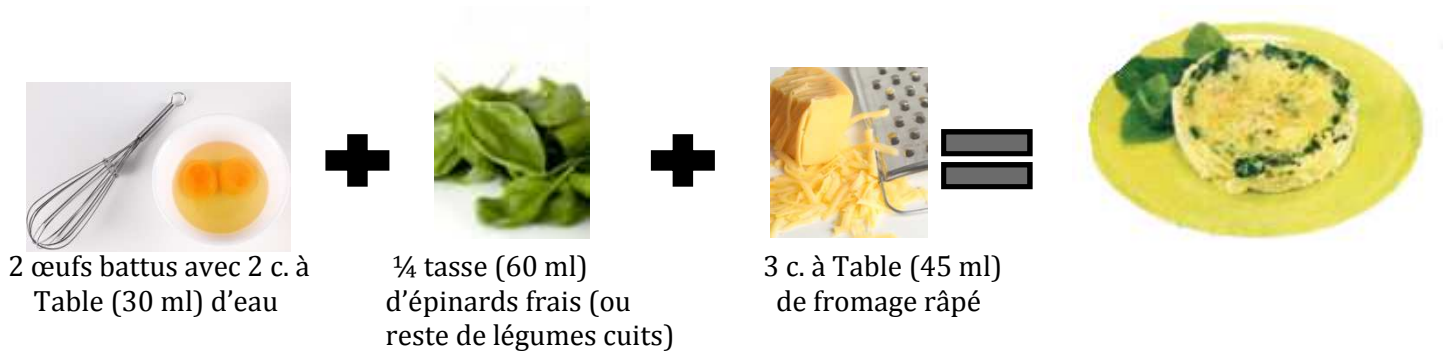
¾ tasse de lait + ¾ tasse de fruits (bleuets ou framboises) et 1 petit banane + ¼ tasse (60 ml) de yogourt au choix (grec=plus de protéines) =

* pour les plus audacieux, ajoutez-y des graines de lin, de chanvre ou de chia et/ou des épinards ou du chou frisé(Kale)

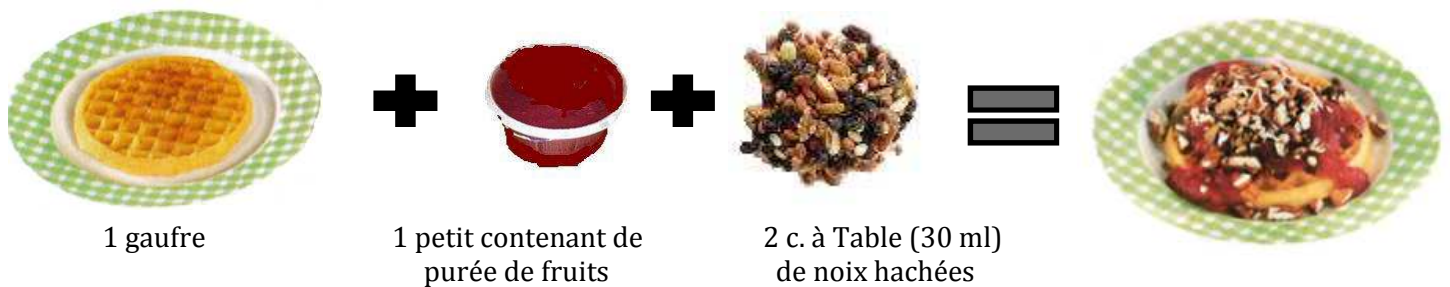
L'œuf rapido – se mange chaud ou froid



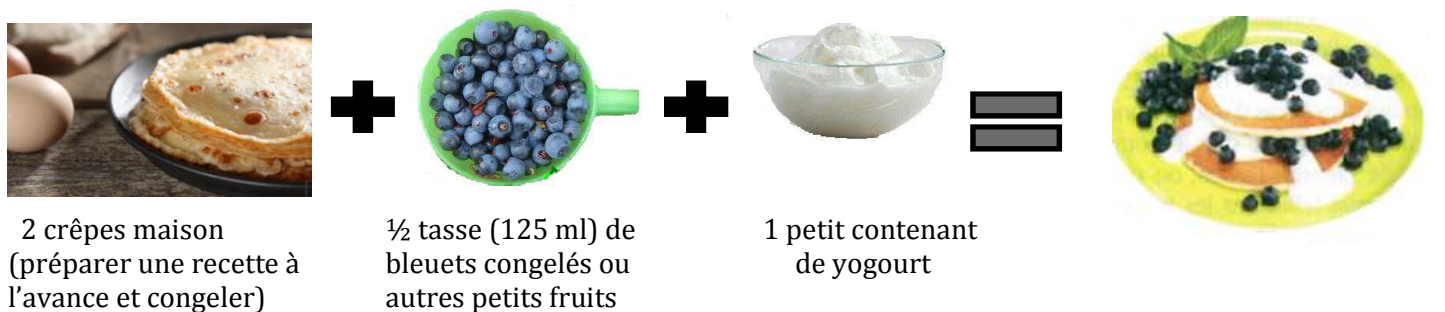
L'omelette express seulement 2 minutes au micro-ondes



La toute garnie



La duo toute garnie



Le bol nutritif



1 bol de céréales de type
Cheerios™

¼ tasse (60 ml) de
raisins secs

1 boîte (200 ml)
de lait aromatisé
(fraise ou chocolat)

La crème soyeuse



1/3 de paquet de 350 g
de tofu soyeux

½ tasse de framboises
surgelées, décongelées

1 petit contenant
de yogourt

Le coco à la dure! Pour les matins pressés ou moins d'appétit



On le mange avant de
partir et on prend le
reste en chemin ou en
collation



1oeuf à la coque
(se conserve 1 semaine
dans sa coquille au frigo)

1 muffin maison

1 fruit

La banane frappée* *Moins d'une minute au mélangeur*



2/3 t. (160 ml) lait

1 petite banane

2 c. à T. (30 ml) de
beurre d'arachide

*Vous n'aimez pas la banane? Remplacez par un fruit de votre choix! Avec la pratique, vous n'aurez plus besoin de mesurer.. Utilisez votre créativité pour découvrir de nouvelles saveurs!