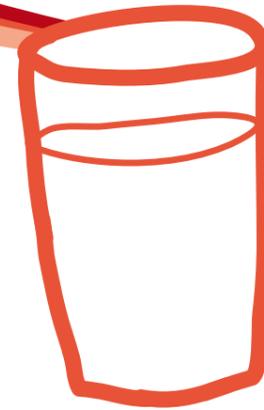


Je prends un petit déjeuner chaque jour



1 GRAND
VERRE D'EAU

1 FRUIT



1 PRODUIT
LAITIER



1 PRODUIT CÉRÉALIER



LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Préférer les produits céréaliers complets et peu sucrés.



• De temps en temps :



LES FRUITS

Préférer les fruits frais de saison.
Maxi 1 verre de jus de fruits par jour.



• De temps en temps :



LES PRODUITS LAITIERS

Préférer les versions nature ou peu sucré. Opter pour le lait demi-écrémé (entier avant 4 ans).



Boisson au soja enrichie au calcium

