

Idées de petit-déjeuner pour une semaine:

Lundi matin : 1 Smoothie à la fraise + 1 à 2 Biscottes avec du miel + 1 yaourt

Mardi matin : 1 Bol de lait chocolaté + 1 morceau d'une baguette avec du beurre + une banane

Mercredi matin : 1 verre de jus d'orange + 1 bol de céréales avec un peu de lait

Jeudi matin : 1 œuf sur le plat + 1 tranche de pain de mie grillé + 1 orange

Vendredi matin : 1 tartine avec de la pâte à tartiner + 1 yaourt + 1 jus de fruit frais

Samedi matin : 2 clémentines + 1 bol de lait avec des céréales

Dimanche matin : fait toi plaisir avec 1 vieniserie (brioche, chocolatine, croissant, crêpes...)

