

Plateau n°1



un bol de lait
chocolaté



du fromage



OU



un fruit



des biscottes

Plateau n°2



des céréales



du lait



une orange pressée



un œuf à la coque

Plateau n°3



un jus de fruits



un bol de lait
chocolaté



du pain



du beurre



de la confiture

Plateau n°4



du pain de seigle aux raisins



de la salade de fruits



du beurre



un yaourt



un verre d'eau

Le petit déjeuner

Dès le matin, un verre d'eau permet de réhydrater le corps.

Ensuite, 4 aliments sont essentiels :

- ! du lait ou des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, fromage)
- ! du pain ou des céréales
- ! un fruit ou un jus de fruits
- ! un peu de beurre ou fromage, à l'occasion un œuf