

MENU BIEN-ETRE

DES MENUS SAINS ET EQUILIBRES POUR
VOTRE SANTE.

LE PETIT-DÉJEUNER PARFAIT



Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée et pour cela on a besoin d'un fruit pour les vitamines , d'un produit laitier pour le calcium , d'un produit céréalié et enfin d'un verre d'eau pour hydrater notre corps.

UN DÉJEUNER RAPIDE ET BON



La pause déjeuner doit constituer un véritable repas. Manger vite et sur un coin de table n'apportera rien de bon à votre ligne et à votre mental. Même si elle est souvent de courte durée, vous devez prendre le temps de manger et de vous pauser. Un bon repas équilibré, vous permettra de recharger les batteries, de tenir jusqu'au dîner et donc d'éviter de grignoter dans l'après-midi. Que ce soit au collège ou au restau, il est possible de manger équilibré.

MANGERBOUGER;FR

LE DÎNER , UN REPAS LÉGER



Pas toujours d'idée pour manger le soir ? Une soupe de légumes toute prête, un ou deux œufs à la coque , une petite salade ,un morceau de pain aux céréales, un morceau de fromage et un fruit... Et le tour est joué : un dîner équilibré en quelques minutes . Le plus important , c'est de mangé léger .

J'espère que vous aurez envie
de changer d'habitude
alimentaire dès demain !!!!!!!!

