Mon petit-déjeuner pour démarrer ma journée

Limiter les produits industriels sucrés (céréales, biscuits) et les viennoiseries (pas plus de 2X/semaine)

P'tit déj' tartines

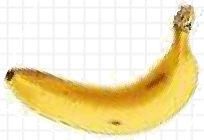
Lait chocolaté + tartines beurrées et/ou confiture + fruit

P'tit déj' créole

Riz chauffé + fromage + fruit + eau

P'tit déj' à emporter

Pain + fromage des plaines + fruit



P'tit déj « tout-en-un »

Céréales nature + yaourt + Fruit + eau

P'tit déj gourmand

Fromage blanc au miel + crèpe +

jus de tangor pressé

P'tit déj' cuisiné

Pain perdu + Salade de fruits + lait