DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L’ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Bureau des services alimentaires

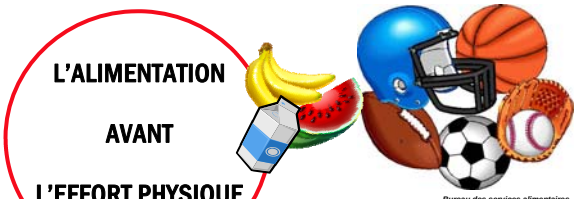
Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Bureau des services alimentaires

Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Bureau des services alimentaires

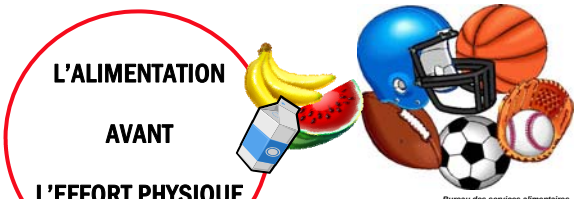
Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Bureau des services alimentaires

Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Bureau des services alimentaires

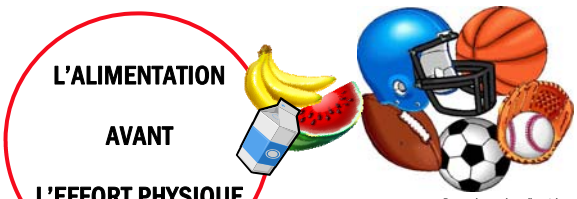
Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Bureau des services alimentaires

Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Bureau des services alimentaires

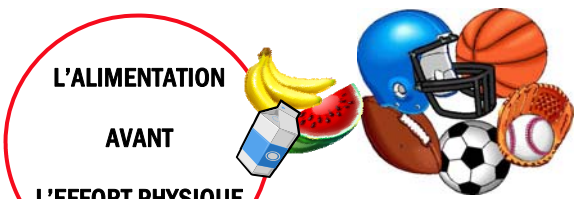
Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Bureau des services alimentaires

Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Bureau des services alimentaires

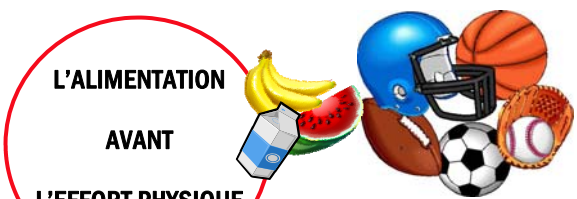
Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Bureau des services alimentaires

Commission scolaire de Montréal

Disponible sur le portail de la CSDM, communauté Alimentation