



DÉ...JEÛNER

Au réveil, ton corps a besoin d'énergie rapidement afin de sortir du jeûne de la nuit, d'où l'expression « dé-jeûner ». Le cerveau et les muscles ont besoin de carburant pour fonctionner et partir la journée du bon pied.

PAS LE TEMPS

- Confectionne un sandwich au fromage pour la route
- Fais cuire un oeuf au micro-onde et enroule-le dans un tortillas
- Ajoute du granola et des fruits séchés à du yogurt

JE N'AI PAS FAIM!

- Commence par t'habiller et te préparer pour la journée.. ça ouvrira peut-être ton appétit
- Bois un verre de lait et apporte un muffin et un fruit pour plus tard

POUR CHANGER...

- Cuisine une omelette : deux oeufs, quelques légumes en morceaux et du fromage
- Trempe une tranche de pain dans un mélange d'oeufs (2 oeufs, 1/2 tasse de lait) et fais la griller dans la poêle. Un pain doré à servir avec du sirop d'érable et des fruits

Tu n'as pas pris le temps de déjeuner?

ATTRAPE UNE COLLATION NUTRITIVE À LA CAFÉTÉRIA!