

Quelques en-cas sains

POUR VOTRE ENFANT



Yaourt au granola
ou au riz soufflé



Tranche de pain
(complet), fromage
blanc et concombre



Verre de lait
(chaud)



Knäckebröd ou grissini
avec du fromage



Noix (non salées
et non sucrées)



Crudités
et houmous



Barre de granola



Blini ou crêpe
aux fruits



Céleri vert en lamelles
et dip au yaourt



Glace à la
pastèque



Pois chiches rôtis
aux herbes



Soupe de légumes



Reste de quiche
aux légumes



Biscuit sec



Wrap complet avec fromage
ou houmous et légumes



Une journée sportive?



Banana bread



Boisson chocolatée



Tranche de pain complet, beurre
de cacahuètes et banane

Yakult