







Remarques

- Prévoir un goûter dans l'après-midi et éventuellement la matinée.
 (1 fruit / 1 produit laitier / 1 produit céréalier)
- ♦ Boire au moins 1,5 litres d'eau par jour. Boire pendant et surtout en dehors des repas.
- ♦ Le groupe viande/poisson/oeufs n'est pas indispensable au petit déjeuner.

Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur

N



Renseignements et Rendez-vous:

203 27 24 39 20

Diététicienne: 03 27 24 39 63

www.sport-porteduhainaut.com

E-mail: medsport@ch-denain.fr





