

A chacun son Petit-Déjeuner !



TRADITIONNEL

Lait chocolaté

Pain *

Fine couche de Beurre

Fruit frais

EXPRESS

Céréales à petit déjeuner *

Lait 1/2 écrémé

1 verre de Jus de Fruits
sans sucres ajoutés



GOURMAND

Café noir

Brioche *

Fine couche de Confiture

Yaourt nature

2 Oranges pressées



PROTÉINÉ

(rassasiant)

Pain complet *

1 tranche Jambon ou 1 Oeuf

1 portion de Fromage (30g)

1 verre de Jus de Fruits



CONSISTANT

Flocons d'avoine *

Fromage blanc 20% MG

1 Banane

1 poignée de Fruits secs



PRÉ-COMPÉTITION

Thé + miel

Pain grillé *

Fine couche de Beurre

Yaourt aromatisé

Compote de pommes



DÉCALÉ

1 verre de Jus de Fruits

+ COLLATION MATINÉE

Barres de céréales *

1 Yaourt à boire



GRASSE MATINÉE

1 verre de Lait

Fruit frais



* Quantité à adapter selon l'appétit !

www.sport-porteduhainaut.com

Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur
Enregistré sous le numéro 2008.06.0327 à la date du 26/06/2008