

famigros

— Conseils — pour des dix-heures sains et équilibrés

Composition idéale pour des dix-heures sains



Boisson
non sucrée



Fruits



Légumes

**Recette de base pour
des dix-heures sains:**
un fruit ou un légume
accompagné d'une boisson non
sucrée – voici la base. Selon les
besoins, on peut la compléter
par un œuf ou un produit
laitier ainsi que des graines ou
des noix.



Pain et crackers



Graines et noix



Œufs et produits
laitiers

Fruits



Mandarines



Grapefruits



Pommes



Framboises



Melon



Bananes (Mini)

Légumes



Concombres



Radis roses



Carottes



Tomates cerises



Fenouil



Poivrons

Pain et crackers



Pain complet



Petits pains
croustillants



Crackers
complets



Galettes au maïs



Pain de seigle



Galettes de riz

Œufs et produits laitiers



Œufs



Séré



Yogourt Drink



Babybel



Emmental



Yogourt

Boissons



Eau



Thé (non sucré)

Graines et noix



Noix



Noix de cajou



Noix du Brésil



Graines
de tournesol