P'tit déj' & foot OK !

LYON - LA DUCHÈRE 1964

BIEN PETIT-DÉJEUNER, C'EST DÉJÀ GAGNÉ !

C'EST À TOI DE JOUER ! CHOISIS UN ALIMENT PAR CATÉGORIE

LES PRODUITS LAITIERS

Je choisis :

- Lait
- Yaourt nature
- Yaourt aux fruits
- Kiri
- Petits suisses

Pour le calcium qui t'aide à avoir des os costauds

LES FÉCULENTS

Je choisis :

- Pain
- Biscottes complètes
- Céréales muesli

Pour l'énergie qui te permet de te donner à fond

LES FRUITS à volonté !

Je choisis :

- Fruits frais
- Fruits pressés
- Compote sans sucre ajouté

Pour les vitamines qui t'aident à avoir la pêche

LES BOISSONS à volonté !

Je choisis :

- Eau
- Thé non sucré
- Tisane non sucrée

Pour nettoyer le corps, ce qui t'évite les courbatures et les crampes

Et parfois, je peux aussi prendre :

Jus de fruit
Chocolat
Pate à tartiner
Miel

À CONSOMMER SEULEMENT POUR LES VICTOIRES !

Ces aliments font plaisir mais font aussi grossir si on en mange trop !

Avec le soutien de : IREPS Auvergne Rhône-Alpes — VILLE DE LYON