



## COMPLEMENT D'INFORMATION



### UN PETIT DEJEUNER COMPLET

- 1 produit céréalier tel que du pain complet, intégral ou aux céréales, des céréales pas trop sucrées (muesli, corn flakes, ...).
- 1 produit laitier tel qu'un mug de lait, un yaourt ou du fromage blanc.
- 1 fruit entier.
- On peut aussi préférer 1 ou 2 tranches de jambon blanc ou un oeuf à la place d'un des éléments ci-dessus.
- 1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).

**Si vous n'avez pas faim en vous levant ou bien que vous n'avez pas le temps de manger avant de partir, n'hésitez pas à vous apporter un encas !**

Vous pourrez le consommer avant de démarrer votre journée de travail ou à votre pause, privilégiez plutôt les oléagineux (noix, amandes,...) plutôt que des barres industrielles aux fruits ou chocolatés, 1 produit céréalier (crackers aux graines par exemple), 1 fruit entier ou une compote sans sucre ajouté (en gourde par exemple) plutôt qu'un verre de jus de fruits qui apporte autant de sucres qu'un verre de soda ainsi qu'1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).