CLUB des petits déjeuners MC

Compose ton petit déjeuner

Assure-toi d'intégrer un aliment de chacune des trois catégories :

- **Fruits et légumes**
- **Aliments protéinés**
- **Aliments à grains entiers**

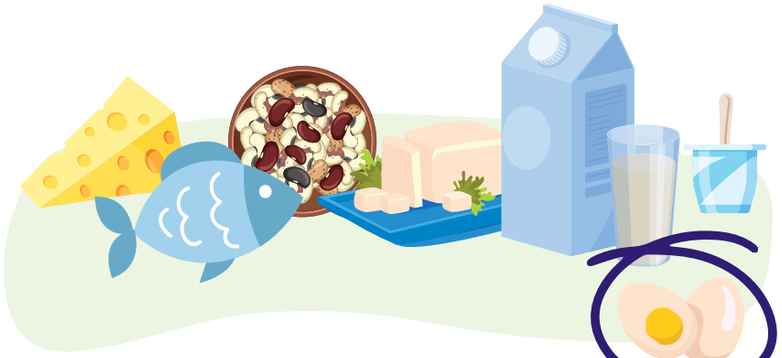
FRUITS ET LÉGUMES

Ils contiennent une grande variété de **vitamines et minéraux** essentiels à ta santé, et **des fibres**, qui t'aideront à te sentir **rassasié(e)** et à **maintenir ton niveau d'énergie plus longtemps**.



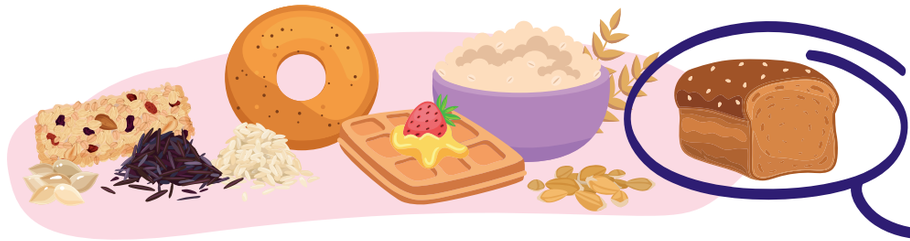
ALIMENTS PROTÉINÉS

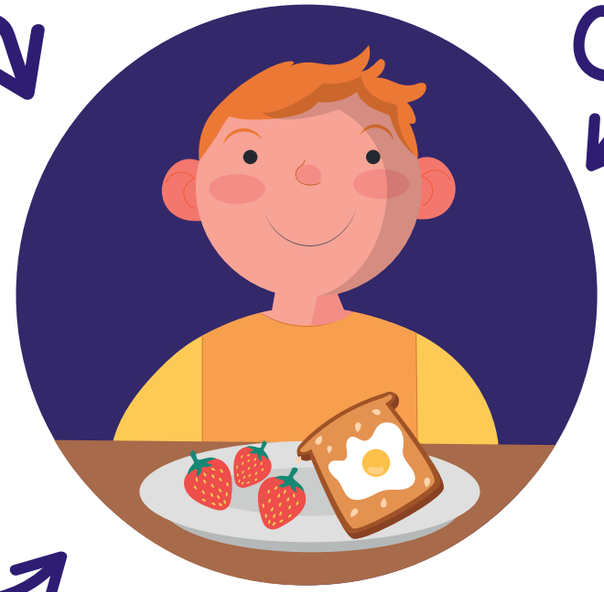
Ils sont **essentiels pour ta croissance** parce qu'ils te donnent **les protéines qui servent à construire et à réparer les tissus** de ton corps. Ils te donnent aussi une sensation de **rassasiement et de satiété**.



ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Ils t'offrent des **glucides** qui te donneront **l'énergie nécessaire pour débuter ta journée** en force et maintenir ta concentration. Ils sont également une source de **fibres**, qui t'aideront à te **sentir rassasié(e)** et à **maintenir ton niveau d'énergie plus longtemps**.





Compose ton petit déjeuner

CLUB des petits déjeuners MC

Aliment protéiné + Aliment à grains entiers + Fruits et légumes = Petit déjeuner complet

Lait + Céréales blé entier + Bleuets et framboises =



Œuf + Muffin anglais de blé entier + Épinards =



Beurre de soya + Pain de blé entier + Raisins =



Fromage + Barre céréalière + Kiwi =

