

Attention

Les extras : viennoiseries, choco à tartiner à consommer 1 fois par semaine maxi !!!!!



Réseau Santé diabète

Rue de la Fontaine 14
1000 Bruxelles
Tél : 0475/44.97.92
www.reseausantediabete.be

Morgane DANIEL
Diététicienne RSD

L'Entraide des Marolles

Le goûter wouawww

Réseau Santé Diabète



Le goûter wouaww

Le goûter de 16h est un vrai repas, super pour faire le plein d'énergie après une longue journée d'école.



+



+



+

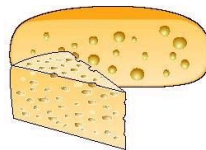


1 à 2 tranches de pain gris, complet, de campagne...

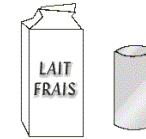
Préférez de la matière grasse végétale à la place du beurre (matière grasse animale), une pointe de couteau par tranche suffit largement.

Avec une cuillère à café de confiture fera l'affaire OU/ET un fromage en tranche, à tartiner...

+



OU



Un verre de lait demi écrémé

OU



aux fruits

Un yaourt nature ou

+ un fruit



Manger équilibré, manger malin

Quand tu manges bien au goûter, tu es en forme pour toute la soirée...