

Pour pique-niquer équilibré... 2 idées RÉPPOP 38 !

Composez un menu complet et varié
en suivant les gommettes des groupes d'aliments !



Manger, Bouger c'est la santé !

LA FORMULE SALADE

1 salade avec, selon les goûts :

- Des pâtes, du riz, du blé, des lentilles ou des pommes de terre
- Du concombre, de la tomate, de la betterave, de l'oignon, du radis, du poivron, de la courgette, de l'avocat...

- De l'oeuf ou du thon

- De la vinaigrette



- 1 yaourt à boire



- 1 fruit à croquer



1 bouteille d'eau

● Et pour la convivialité, des biscuits à partager !

Pour pique-niquer équilibré... 2 idées RÉPPOP 38 !

Composez un menu complet et varié
en suivant les gommettes des groupes d'aliments !



Manger, Bouger c'est la santé !

LA FORMULE SALADE

1 salade avec, selon les goûts :

- Des pâtes, du riz, du blé, des lentilles ou des pommes de terre
- Du concombre, de la tomate, de la betterave, de l'oignon, du radis, du poivron, de la courgette, de l'avocat...

- De l'oeuf ou du thon

- De la vinaigrette



- 1 yaourt à boire



- 1 fruit à croquer



1 bouteille d'eau

● Et pour la convivialité, des biscuits à partager !

Pour pique-niquer équilibré... 2 idées RéPPOP 38 !

Composez un menu complet et varié en suivant les gommettes des groupes d'aliments !



Manger, Bouger c'est la santé !

LA FORMULE SANDWICH

1 sandwich avec, selon les goûts :

- Du pain : aux céréales, de seigle, complet, aux graines, au levain ...
- Du poulet ou du jambon
- Du fromage



- 1 tomate à croquer



- 1 petit paquet de chips



- 1 compote à boire



1 bouteille d'eau gazeuse

- Et pour la convivialité, des biscuits à partager !

Pour pique-niquer équilibré... 2 idées RéPPOP 38 !

Composez un menu complet et varié en suivant les gommettes des groupes d'aliments !



Manger, Bouger c'est la santé !

LA FORMULE SANDWICH

1 sandwich avec, selon les goûts :

- Du pain : aux céréales, de seigle, complet, aux graines, au levain ...
- Du poulet ou du jambon
- Du fromage



- 1 tomate à croquer



- 1 petit paquet de chips



- 1 compote à boire



1 bouteille d'eau gazeuse

- Et pour la convivialité, des biscuits à partager !