

# Idées de petits déjeuner à déguster seul, ou en famille.

	Petit-déjeuner 1	Petit-déjeuner 2	Petit-déjeuner 3
Féculent	Céréales (« complètes »)	Pain aux céréales	Crêpe(s)
Produit laitier	Un bol de lait	Chocolat chaud	Un yaourt (+ le lait contenu dans la/les crêpes)
Fruit	Un ou deux kiwis	Une orange pressée	Une pomme
Compléments		Beurre ou Confiture ...ou un peu des deux	Un peu de confiture
Apports en eau	Dans le lait	Dans le lait	Eau ou boisson chaude



	Petit-déjeuner 4	Petit-déjeuner 5	Petit-déjeuner 6
Féculent	Pain grillé	Pain « muesli »	Biscotte(s) (« complètes »)
Produit laitier	Café au lait	Fromage blanc	Fromage (emmental par exemple)
Fruit	Une orange	Petite salade de fruits frais	Une compote
Compléments	Beurre ou Confiture ...ou un peu des deux	Beurre ou Confiture ...ou un peu des deux	
Apports en eau	Avec le lait ou le café	Eau ou boisson chaude	Eau ou boisson chaude



	Petit-déjeuner 7	Petit-déjeuner 8	Petit-déjeuner 9
Féculent	Muesli	Pain « de campagne »	Pain au son
Produit laitier	Lait pour hydrater le muesli	Un bol de lait	Yaourt velouté
Fruit	Les fruits sec du muesli (pour les apports en glucides simples)	Pomme cuite (la veille, par exemple)	Un verre de jus de fruit « pur jus » ou « sans sucre ajouté »
Compléments		Beurre ou Confiture ...ou un peu des deux	Beurre ou Confiture ...ou un peu des deux
Apports en eau	Dans le lait	Dans le lait	Dans le verre de jus

