

MANGER BOUGER

Idées de petit déjeuner pour la semaine

Voici quelques idées de petit déjeuner pour chaque jour de la semaine, mais ces idées peuvent être déclinées à l'infini avec les nombreux fruits, produits céréaliers et laitiers existants, selon les goûts de l'enfant et les différentes saisons !

Lundi :

- Tartines de pain complet avec un peu de confiture de framboises
- Un morceau de comté (30 g)
- Une compote pomme/poire sans sucre ajouté

Mardi :

- Tartines de pain complet avec un peu de beurre
- Un bol de fromage blanc (125g) avec des morceaux de banane et de poire (l'hiver) ou une poignée de fruits rouges (l'été) avec quelques amandes et un filet de miel

Mercredi :

- Tartines de pain complet avec un peu de fromage frais (obligatoirement pasteurisé pour les enfants de moins de 5 ans)
- Une banane

Jeudi :

- Tartines de pain aux céréales avec un peu de confiture d'abricots
- Un morceau d'emmental (30 g)
- Un bol de fruits de saison coupés en morceaux (kiwi l'hiver ou fraises l'été)

Vendredi :

- Tartines de pain complet au miel
- Un yaourt nature avec un peu de confiture de fraises
- Une mandarine l'hiver / un petit bol de cerises l'été

Samedi :

- Des petites tranches de pain complet grillées à tremper dans un œuf à la coque (Jusqu'à 6 ans évitez les œufs crus et les produits à base d'œufs crus ou peu cuits)
- Un bol de fruits découpés en morceaux

Dimanche :

- Une ou deux tranches de quatre-quarts maison
- Une coupelle de compote maison