

## Idées petit-déjeuner pour les enfants

Pain, beurre,...



Pain complet\*, beurre, confiture ou miel,  
Boisson au lait  
Fruits de saison ou jus de fruits frais

Müesli



Yogourt ou séré, fruits frais de saison,  
flocons de céréales complètes\*  
Tisane aux fruits

Pour « déjeunophobe »



1 tasse de lait ou d'Ovomaltine  
1 petit pain au fromage\* ou au jambon et 1  
carotte pour la récré

Bonne humeur



Céréales cuites,\*  
lait ou yogourt,  
fruits frais,  
miel et noix  
Thé

Détente et convivialité



Pancakes\*  
Cottage cheese, yogourt à la grecque ou  
crème fraîche  
Fruits frais de saison  
Miel  
Thé ou café au lait

\*Recettes ajoutées