

L'intrus...

Vitamine C
Cantaloup
Mûre
Fraise
Fromage
Litchi

Rouge
Fraise
Cerise
Cerise de terre
Canneberge
Framboise

Petit fruit
Framboise
Bleuet
Fraise
Mûre
Melon d'eau

Noyau
Pêche
Nectarine
Fraise
Mangue
Prune

Agrumes
Orange
Pamplemousse
Mandarine
Banane
Citron

Vitamine A
Mangue
Papaye
Orange
Abricot
Cantaloup

Arbre
Banane
Orange
Litchi
Fraise
Abricot

Du plaisir au petit déjeuner...

Pour le déjeuner
j'aime bien manger ...



un muffin, un yogurt et une pêche

Découverte

- 1 Dans un bol, défais ton muffin en morceaux.
- 2 Recouvre les morceaux de muffin de quelques cuillerées de yogurt nature.
- 3 Ajoute quelques canneberges séchées et une petite cuillerée de graines de lin.
- 4 Nappe le tout d'un soupçon de sirop d'érable. Accompagne ce bon petit déjeuner d'un kiwi.

Trouve les mots

Bleu _____
Fram _____
Pample _____
Ce _____
Abr _____
Canta _____
Manda _____
Caram _____
Pom _____
Ana _____

icot
rise
bole
nas
et
me
boise
rine
mousse
loup

Le Club des petits déjeuners du Québec c'est une tonne de moustaches de lait et de confitures aux doigts.

C'est aussi :

- 15 000 enfants membres
- 212 clubs aux 4 coins de la province
- 2 500 bénévoles

Au profit du


CLUB DES PETITS DÉJEUNERS DU QUÉBEC
www.clubdejeuners.org
1 888 442-1217

Écoutez mes chroniques nutrition sur les ondes du 107,3 FM



Visitez le www.DuPlaisirABienManger.com pour découvrir des Recettes santé simples
Trucs pour préparer rapidement des repas sains
Conseils pratiques

De l'auteure du best-seller

Du plaisir à bien manger...

Nathalie Regimbal Dt.P.
Nutritionniste

nregimbal@duplaisirabienmanger.com
Tél. 450 449-6175

Réponses :
Vitamine C : fromage – Rouge : cerise de terre
Petit fruit : melon d'eau – Noyau : fraise
Agrumes : banane – Vitamine A : orange – Arbre : fraise