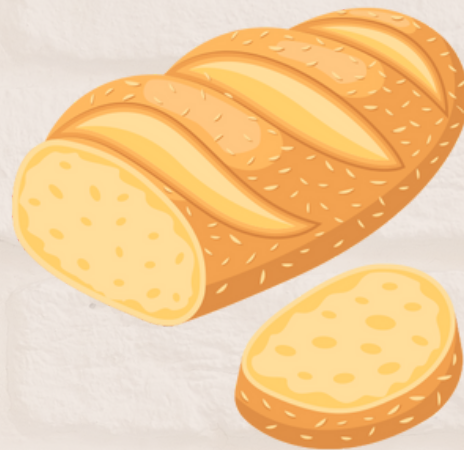


C'EST L'HEURE DU GOÛTER !



LE GOÛTER, À QUOI SERT-IL ?

REPRENDRE DES FORCES !
PATIENTER JUSQU'AU DINER
PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL



LES RÈGLES D'OR DU GOÛTER

LE GOÛTER C'EST 2 HEURES AVANT LE DINER, PAS MOINS !
1 SEUL GOÛTER, ÇA SUFFIT !
S'HYDRATER : EAU à VOLONTÉ !
LIMITER LE GRAS ET LE SUCRE...

POUR CRÉER TON GOÛTER IDÉAL C'EST FACILE !

PIOCHE 2 ALIMENTS DANS LES 3 FAMILLES SUIVANTES... ET VOILÀ !

● PRODUITS CÉRÉALIERS ● FRUITS ● PRODUITS LAITIERS

