



Liste des aliments pour un goûter sain

De l'eau pour boisson



Des fruits



Des fruits secs



Des légumes



Des produits laitiers



Du yaourt en pot : nature, aux fruits, parfumé ;
du yaourt à boire, du pudding, du lait nature, du lait parfumé, du fromage blanc,
du gouda, du petit suisse.

Des céréales

Tartines , biscottes, brioche, simit, galette de riz, barre de céréales sans chocolat

Crêpes maison, börek, pogaça, bükme, petits pains au lait → Au beurre



→ À l'omelette

→ Au fromage

→ À la confiture

→ Au chocolat

Rappel :

Certains aliments et boissons
sont strictement interdits
à l'Atelier des Petits Pas !

*Bonbons, sucettes, couques, croissants,
biscuits fourré à la crème ou au chocolat,
gâteaux, chewing-gum, snacks, frites,
Jus en berlingot, boissons énergisantes, soda
(Coca, Fanta, Sprite...), Capri-Sun,
chocolat (Mars, Bounty, Twix, Snickers...)*

