HELO MORIS

HEALTHY & LOCAL PAR PANAGORA

MENU

POUR ENFANT DE 4- 8 ANS
VÉGÉTARIEN

Apport calorique recommandé par jour
1200-1500 Kcal

Élaboré par Divya Ruhee
Nutritionniste

PETIT-DÉJEUNER

- 50g de céréales (2 Weetabix) préparé avec 1 produit laitier (125ml de lait chaud) et du miel.
- ½ d'une banane (coupée en morceaux).
- 1 poignée de noix(20g d'amandes)

DÉJEUNER

- Wrap végétarien préparé avec 1 Tortilla et des légumes frais et facile à découper [on rappe des carottes et on rajoute des poivrons] ou on utilise des légumes congelés. On ajoute des haricots rouges en boites et du fromage et des épices.

- 1 pomme [coupée en petit morceaux]

DÎNER

- 70g de riz cuit.
- 5-6 Tbs de lentilles noires.
- Rougaille d'œuf préparé avec ½ d'une omelette.
- 3 Tbs d'haricots verts cuits.
- 10 raisins et fraises [mélange de 5 raisins et 5 fraises par e.g].
- 1 yaourt comme dessert.

GOÛTER

On donne la bonne habitude de consommer soit 1 produit laitier ou 1 produit céréalier ou 1 fruit. Comme exemples :

- 1 yaourt aux fruits
- 1 barre de céréales fait maison (on prépare durant le weekend ou on achète un produit au supermarché après avoir bien lu l'étiquetage nutritionnelle).
- 1 jus de fruit et 2 biscuits (style petit beurre ou des crackers avec fromage.