

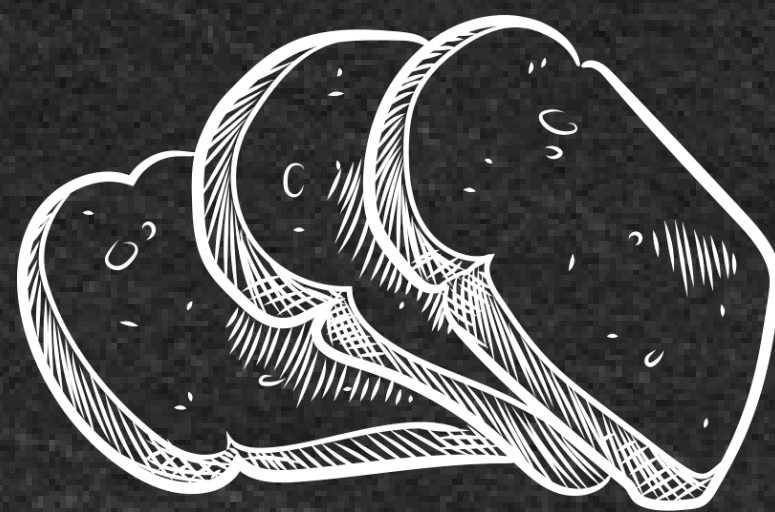
SPORTIF ITINÉRANT

menu

PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

1 Portion de céréales complètes :

- pain complet ou farine spéciale
- flocons d'avoine
- pan cake
- cake maison avec farine spéciale



1 Portion de fruit frais de saison : 2 abricots en juillet

1 Produit laitier :

- lait de vache
- lait végétal : riz, amande, soja

Astuce : acheter le lait végétal en poudre

1 boisson chaude: coup de cœur de cette clientèle pour la tisane

1 portion d'oléagineux sans sucre : amandes, noix

1 ou 2 œufs, du houmous ou pâté végétal

P'tits + appréciés :

- 1 portion de graines (courges, tournesol...)
- Miel / confitures maison

