



Alimentation



Tes repas au self

Au self, il est possible de manger équilibré

Tout démarre par l'entrée : il suffit d'alterner, en fonction de tes envies, des crudités avec des salades de féculents (lentilles, riz, pâtes...)



Pour le plat principal, tu peux choisir entre viande, poisson ou oeufs en y associant des légumes et/ou des féculents en fonction de l'entrée.

Si les féculents proposés ne te plaisent pas, un pain individuel permettra aussi de tenir jusqu'au goûter sans avoir de petits creux.



En dessert, tu peux associer un produit laitier (fromage, yaourt ou fromage blanc) et un fruit (entier, en salade ou en compote) ou remplacer le tout occasionnellement par un dessert pâtissier



Conseils pour les jeunes