



Alimentation



Le Brunch

Le brunch, pratique d'origine anglaise, est consommé entre la fin de matinée et le début de l'après-midi. Comme son nom l'indique, il rassemble le petit déjeuner (breakfast) et le déjeuner (lunch). Il est composé d'aliments salés et sucrés et doit permettre de tenir jusqu'au dîner.

Quelques idées pour un brunch équilibré :

Les aliments salés

- ✓ L'oeuf est souvent l'élément central du brunch : à la coque, au plat, brouillé, mollet ou dur
- ✓ Jambon cru ou cuit, bacon, tranches de rôti froid
- ✓ Poisson : maquereaux, sardines, haddock ou saumon fumé ou mariné...
- ✓ Légumes : tomates provençales ou tomates crues, rondelles de concombre, salade verte, carottes râpées...
- ✓ Fromage : comté, emmenthal, cheddar, edam, tomme de brebis ou de chèvre...
- ✓ Laitages : yaourt nature ou fromage blanc battu ou en faisselle



Les aliments sucrés

- ✓ Confiture, miel, purée d'amandes ou de noisettes à tartiner, sirop d'érable ou d'agave, pâte à tartiner au chocolat
- ✓ Pan cakes, crêpes, gâteau fait maison ou tarte aux fruits, muffins, cakes...
- ✓ Salade de fruits, brochettes de fruits.
- ✓ Pain : complet, de campagne, de seigle, aux céréales, de maïs, pain aux noix, pain aux fruits secs, baguette... Varier les plaisirs.

Les boissons

- ✓ Thé ou tisane,
- ✓ Café,
- ✓ Chocolat chaud,
- ✓ Jus de fruits 100% jus ou pressé.



Conseils aux parents