

Conseils pour les dix-heures

Tous les jours

- Fruits de saison
- Anneaux de pommes séchées
- Légumes
- Bâtonnets de légumes avec séré aux herbes
- Pain complet, sandwich, petits pains suédois, petits pains croustillants
- Crackers complets p.ex. Darvida
- Fruits à coque: noix, noisettes, amandes
- Galettes de riz nature, galettes 4 céréales, galettes de maïs, galettes d'épeautre
- Pop-corn nature ou salé
- Pain croustillant
- Lait
- Yogourt avec fruits frais de saison
- Fromage / Fromage frais avec pain complet ou légumes

De temps en temps

- Bananes (se brosser les dents après)
- Fruits secs mous (se brosser les dents après)
- Jus de fruits
- Pain blanc, petits pains à la saumure, gressins
- Gâteaux, chocolat (se brosser les dents après)