

# Quoi manger le matin d'un examen ?

## Les glucides



Céréales à grains entiers  
(pain, bagel, céréales)



Fruits frais, en compote  
ou en conserve

**Les sucres naturels sont  
le principal carburant  
du cerveau**

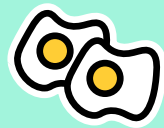
## Les protéines



Amandes



Beurre  
d'arachide



Œufs



Fromage

**Les protéines améliorent  
la vigilance et  
la concentration**

## L'hydratation



Eau



Jus de  
légumes



Boissons végétales  
enrichies

**L'eau :  
le meilleur choix  
pour rester hydraté**