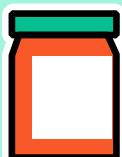


Quoi manger le matin d'un examen ?

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



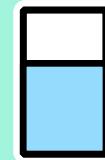
Œufs



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**