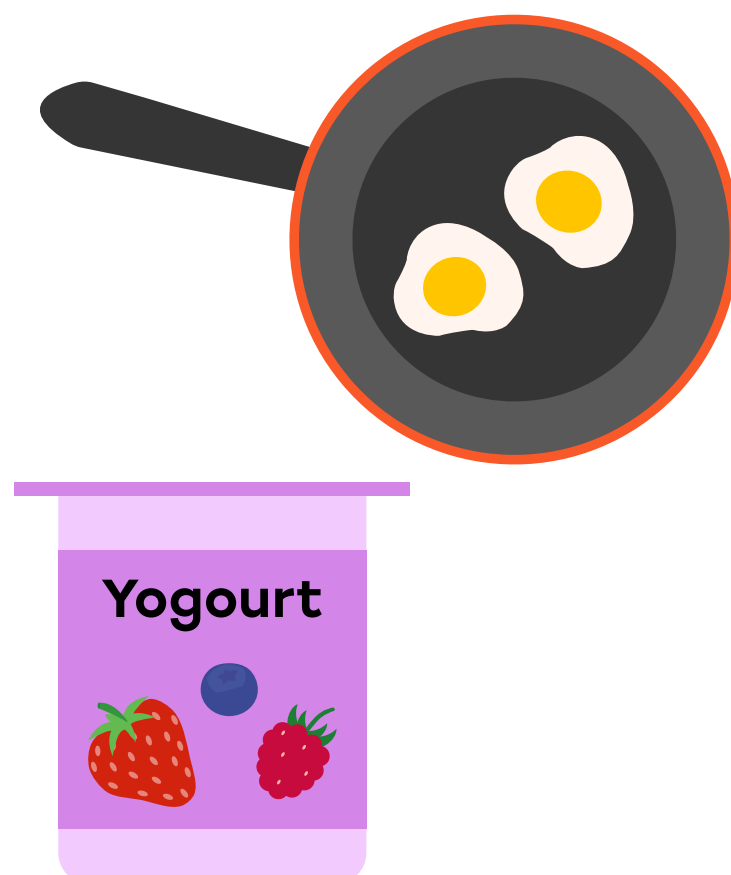


Un déjeuner gagnant pour le matin d'un examen!

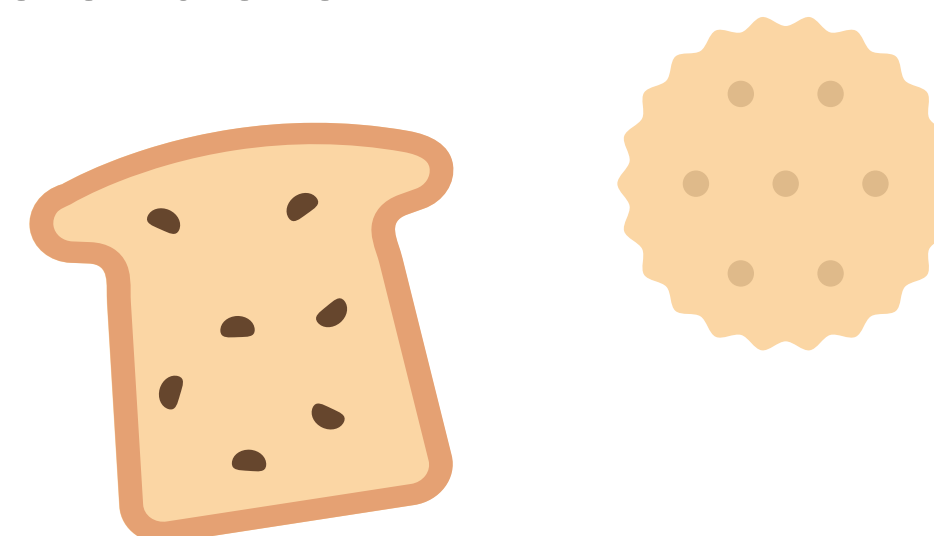
Des protéines (concentration et satiété)

- œufs
- noix et graines
- beurre d'arachides
- produits laitiers
- aliments à base de soya
- houmous



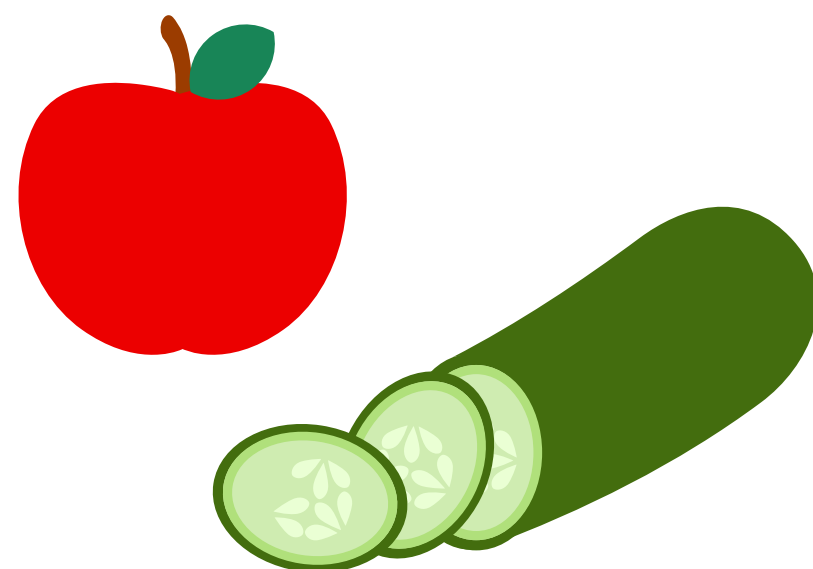
Des aliments à grains entiers (énergie durable)

- quinoa
- pain ou craquelins de grains entiers
- gruau d'avoine entière
- granola



Des fruits et des légumes (vitamines et fibres)

- pommes
- pêches
- baies
- céleri
- poivrons
- concombres



De l'eau (idéale pour rester hydraté(e))

Pst! N'oublie pas de boire de l'eau pendant ton examen!

