Mon goûter, la pause détente

N'oublie pas de manger lentement et dans le calme pour mieux savourer !

Goûter classique

pain complet+2 carrés de chocolat+1 clémentine

Goûter des hauts

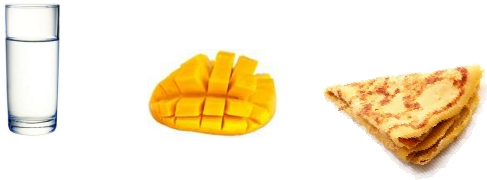
Des fruits de saison dans du yaourt + 1ou2 biscuits secs

Goûter smoothie

lait banane-fraise

Goûter carnaval

Une crêpe + une mangue



Goûter salé

Un petit sandwich au fromage des plaines

Goûter épicé

2 tranches de pain d'épices + 1 pomme

Goûter douceur

Patate douce + un jus de tangor

Goûter lontan

Gâteau tisson + une tranche d'ananas

Si tu trouves ces goûters trop copieux, réduis les portions mais, surtout, garde les fruits !