

Festivélo

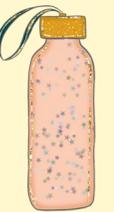
Mémo



La boisson

**PENSE À EMMENER UNE GOURDE TOUJOURS AVEC TOI !
BOIS PLUSIEURS FOIS AU COURS DE LA JOURNÉE ET EN
PETITES QUANTITÉS.**

au moins 1,5 L par jour



**UN BON PETIT-DÉJEUNER POUR UN MATIN BOOSTÉ !
LE PETIT DÉJEUNER N'EST PAS "PETIT", IL EST FONDAMENTAL !**

Le petit déjeuner

une boisson et



un produit céréalier



un produit laitier



un fruit frais ou
une compote



GOURMAND ET ÉQUILIBRÉ.

une crudité



un féculent (riz, pain complet, lentilles, etc.)



une protéine (jambon, œufs, dés de poulet, etc.)



un produit laitier (dés de fromage, etc.)



**C'EST UN REPAS IMPORTANT QUI PERMET D'ÉVITER LE
GRIGNOTAGE JUSQU'AU DÎNER.**

AU MINIMUM 2 HEURES AVANT CE DERNIER.

une boisson et
2 éléments parmi :



un produit céréalier



un produit laitier



un fruit frais ou
une compote



Pour le pique-nique



SOUS FORME DE SALADE GOURMANDE

- Petit paquet de chips
- Salade : quinoa (30 g cru), thon (50 g), radis en rondelles, dés de concombre, haricots verts, ¼ d'avocat, dés de comté, vinaigrette
- Compote en gourde ou fruit

SOUS FORME DE SANDWICH

- Petit paquet de chips
- Tomates cerises
- Sandwich : pain de mie complet sans sucre ajouté ou pain tranché aux graines, jambon, tranche de fromage, cornichons, salade
- Compote en gourde ou fruit

Pour le goûter

BARRES DE CÉRÉALES

Pour environ 15 barres
Temps de cuisson : 10 min.

Ingrédients

- 60 g de flocons d'avoine complets
- 1 c.à.s de beurre de cacahuètes
- 30 g de pépites de chocolat

Préparation (5 min)

1. Dans un saladier, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une pâte.
3. Sur une plaque allant au four, étalez la préparation.
4. Enfourez 10 min à 180°C.

BOULETTES AUX AMANDES

Pour environ 15 boules

Ingrédients

- 180 g de dattes
- 80 g d'amandes
- 20 g de coco râpée + coco pour rouler

Préparation (10 min)

1. Mixez tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une texture entre miettes et pâte.
2. À l'aide de vos mains, formez des boules de pâte et roulez-les dans la noix de coco.

Bon appétit!

N'oublie pas de te protéger du soleil!

