

Menu

Du Goûter de la Garderie



* Des fruits et des légumes de saison, bio et locaux si possible seront servis tous les jours en premier. Leur apport conséquent en fibre est nécessaire pour notre bonne santé générale, de plus ils contribuent à un effet de satiété. Et leurs vitamines et minéraux contribuent au bon équilibre de l'organisme.

* Pour le côté plaisir et énergie rapide du bon pain bio aux farines anciennes sera servi tous les jours avec du beurre de cacahouète bio (Go Nuts), bon pour les acides gras, les protéines et les fibres qu'il procure et avec un miel excellent et bio. Le miel étant connu pour l'énergie rapide qu'il procure, l'antibio naturel qu'il est, tout comme un anti oxydant.

* "Les Bonbons du Goûter" seront servis en alternance du chocolat noir bon pour le magnésium et l'énergie qu'il procure, des fruits secs et des oléagineux bon pour leur apport en acide gras, en protéine et en fibre... le sucre rapide - Bio Également!

⚠ Prévenir en cas d'allergie!

