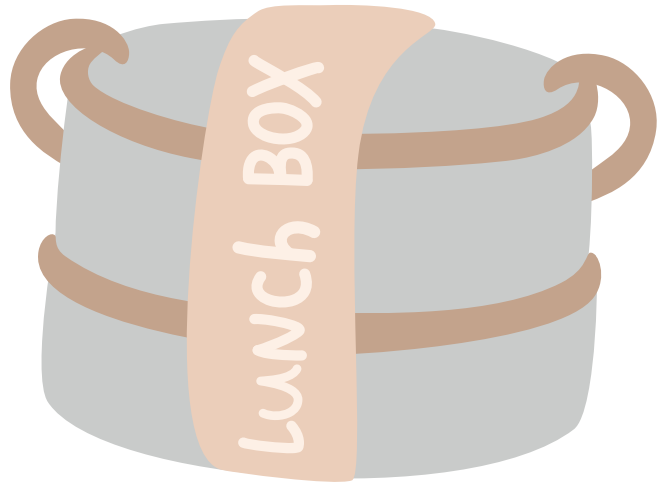


---

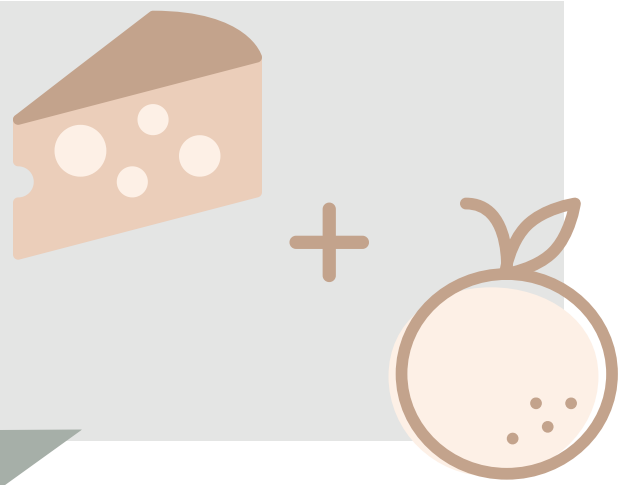
# À METTRE DANS TA BOITE À LUNCH



Tu as besoin d'énergie pour te sentir bien dans ton corps! Voici comment assembler ta boîte à lunch:

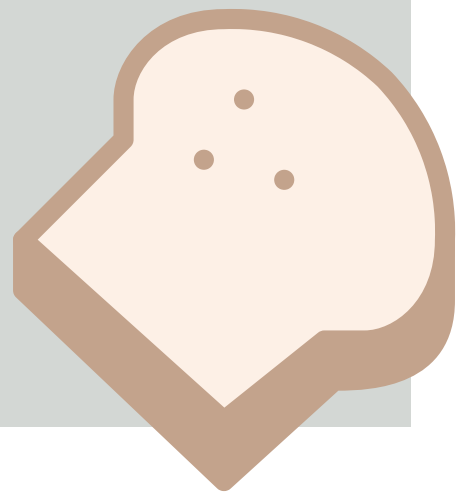
## COLLATIONS

Exemples:  
Fruit + yogourt  
craquelins / fromage + fruit  
crudités + fruit  
barre tendre + crudités



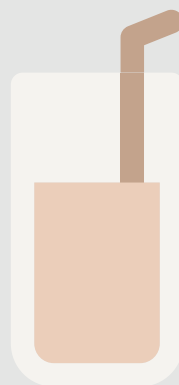
## REPAS PRINCIPAL

Exemples:  
sandwich  
repas à chauffer  
salade de pâtes



## BREUVAGE

Exemples:  
bouteille d'eau  
carton de jus  
bouteille de jus



## DESSERT

Exemples:  
barre tendre  
biscuit  
fruit



## RAPPELS :

N'oublie pas tes ustensiles et un icepack  
Viens nous voir s'il manque quelque chose!

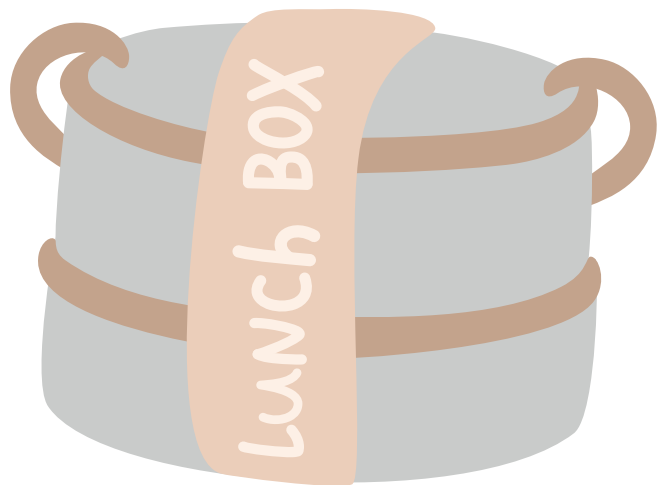
ON T'AIME FORT ET ON A HÂTE DE TE VOIR CE SOIR!

---



---

# À METTRE DANS TA BOITE À LUNCH



Tu as besoin d'énergie pour te sentir bien dans ton corps! Voici comment assembler ta boîte à lunch:

## COLLATIONS

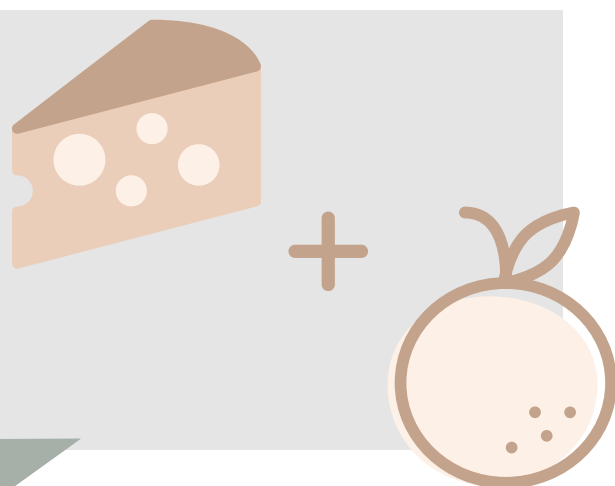
Exemples:

Fruit + yogourt

craquelins / fromage + fruit

crudités + fruit

barre tendre + crudités



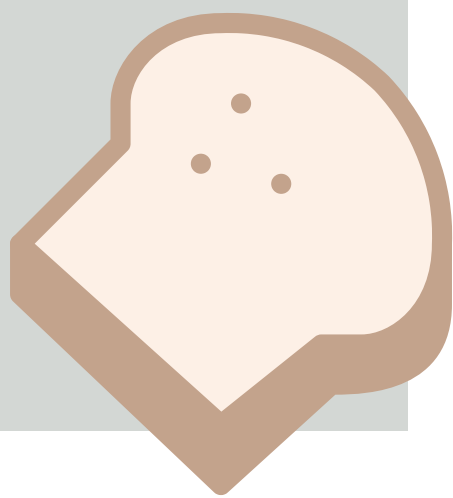
## REPAS PRINCIPAL

Exemples:

sandwich

repas à chauffer

salade de pâtes



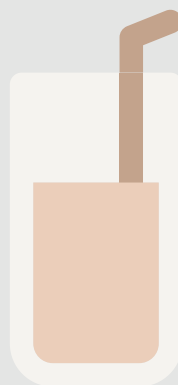
## BREUVAGE

Exemples:

bouteille d'eau

carton de jus

bouteille de jus



## DESSERT

Exemples:

barre tendre

biscuit

fruit



## RAPPELS :

N'oublie pas tes ustensiles et un icepack

Viens nous voir s'il manque quelque chose!

JE T'AIME FORT ET J'AI HÂTE DE TE VOIR CE SOIR!

---

