

UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ AVEC BLEU-BLANG-COEUR



♥ SMOOTHIE MULTIFRUITES POUR 4 DU CHEF OLIVIER VERHEECKE

- 2 yaourts 
- 200 g de fraises 
- 1 pomme + 1/2 litre de jus de pommes 
- 1 banane 
- 1 poire 
- 1 cuillère de miel 

Laver les fraises, éplucher la pomme, la banane, la poire. Mixer tous les ingrédients dans un blender. Déguster frais



FOCUS PRODUITS LAITIERS PAR AURÉLIE DECHAUME, DIÉTÉTICIENNE

Les produits laitiers apportent :

- **Protéines** : ce sont les principaux constituants de tes muscles
- **Calcium** : indispensable à la solidité de tes os et de tes dents
- **Vitamine D** : pour garantir une bonne utilisation du calcium par ton corps

Ils sont indispensables pendant l'enfance et l'adolescence car ils t'assurent une bonne croissance et te permettent donc de bien grandir !

Recommandations :

1 produit laitier à chaque repas en pensant à les varier (yaourt, fromage blanc, fromages ...)

Enfants : 3 à 4 portions par jour

Adultes : 2 portions par jour

(et jusqu'à 3 pour papy et mamie !)



Les produits Bleu-Blanc-Coeur apportent aussi 2 à 3x + d'oméga 3 que les produits classiques.

PARTENAIRES ♥



AURELIE DECHAUME EI
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



♥ LES PANGAKES AUX POMMES POUR 4 DU CHEF OLIVIER VERHEEGKE



270 g de farine

30 g de Linette 

8 g de levure chimique

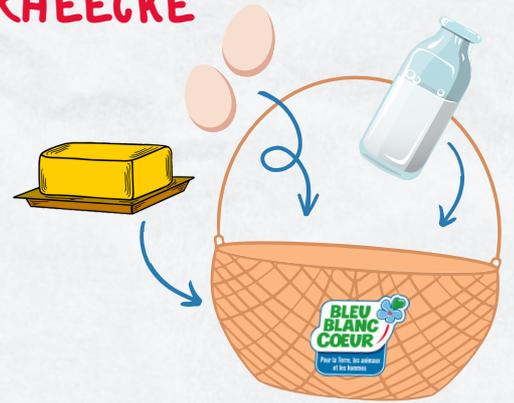
2 oeufs 

40 cl de lait 

30 g de sucre

30 g d'huile de colza ou beurre 

3 pommes 



MES BLEU-BLANC
COURSES!

Eplucher les pommes, les couper en morceaux. Faire cuire dans une casserole avec de l'eau. Une fois ramollies, égoutter et écraser les pommes pour obtenir une compote. Blanchir les œufs avec le sucre ; ajouter l'huile ou le beurre fondu, la farine, la levure puis incorporer le lait doucement. Cuire les pancakes à la poêle 5 mn. Servir avec la compote !

POUR + D'INFOS SUR LE
BIEN MANGER :

www.bleu-blanc-coeur.org

JE REJOINS LA
COMMUNAUTÉ



ET POURQUOI PAS UN GOÛTER "SALÉ" ?

Nous avons l'habitude de faire un goûter « sucré » mais il est également possible de faire un goûter « salé » pour varier les plaisirs !

Certaines recettes s'adaptent facilement en version « salée » comme nos pancakes par exemple :

- Réaliser la pâte sans ajout de sucre, et en mettant des épices (sel, poivre, curry, paprika ...), herbes aromatiques (ciboulette, persil ...).
- A la place de la compote, ajouter une ½ tranche de jambon Bleu-Blanc-Coeur et/ou du fromage à tartiner.

RÈGLE D'OR : ASSOCIER 2 À 3 ÉLÉMENTS POUR 1 GOÛTER ÉQUILIBRÉ

AURELIE DECHAUME EI
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

1 portion de fruit

(1 source de matière grasse)

1 produit céréalier

(1 élément du groupe des produits sucrés)

1 produit laitier

1 boisson chaude ou froide

