famigros

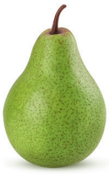
# Dix-heures

## Pense-bête

Prêt en 3 minutes

Choisissez un ingrédient au maximum dans chaque colonne et accompagnez le tout avec une boisson non sucrée. Et voilà, prêt en un tour de main!

### Légumes ou fruits



+

### Pain & crackers

Pop-corn non sucré/non salé

Alnatura
Mais Waffeln
Galettes de maïs Alnatura

Mini-galettes de riz complet

Alnatura
Dinkel Zwieback
Biscottes à l'épeautre

+

### Œufs & produits laitiers ou noix & graines (non salées)

Mini
Babybel

Roulades au fromage

bifidus
Joghurt

Séré maigre nature

M
Cottage Cheese
Cottage cheese

Graines de tournesol

Amandes

Graine de courge

Noix du Brésil

Cerneaux de noix

Noisettes

SUN QUEEN
Nussmischung
Mélange de noix
Noci miste
Mélange de noix Sun Queen

Vous trouverez tous les détails pour préparer des dix-heures sur **famigros.ch/dix-heures**