

Berenar saludable

Un berenar saludable hauria d'incloure un cereal, un llet i una fruita fresca.

DI

Batut casolà de fruites + bastonets de pa integral

Dt

Llet + entrepà de pit d'Indiot + mandarina

Dc

logurt natural sense sucre amb nous + maduixes

Dj

logurt natural sense sucre + entrepà d'alvocat

Dv

Llet + galetes d'arròs + cireres



La carmanyola és un mitjà molt adient per portar el berenar

Els entrepans millor fer-los de pa integral