MES HABITUDES NUTRITIONNELLES

PETIT-DÉJEUNER

D’habitude, le matin, je bois un verre de jus d’orange et de la confiture avec du pain.

LE DÉJEUNER

Á midi je ne mange rien de spécifique. Je peux manger de la viande ou du poisson ou des pâtes ou des légumes avec du poulet.

L’ après-midi

Mon repas de l'après-midi est composé du pain grillé avec du fromage ou des croissants.

C’est un repas léger.

LE DÎNER

Mon dîner est généralement un repas léger aussi, un bol de lait avec des céréales ou un toast.

ARETI KARAMOUTSIOU