

Les repas de la journée
Ειρήνη Καστιγάκη

Le petit déjeuner

D'habitude, je prends mon petit déjeuner à 8 h du matin. Je mange des biscuits et je bois du lait ou du jus d'orange.



Le goûter

Je prends mon
goûter à 10h 40. Je
mange une pomme
ou un sandwich au
jambon et au
fromage.



Le déjeuner

A midi je prends mon déjeuner avec ma famille. Je mange du poulet avec des légumes (oignons, champignons, tomates...) et du riz ou avec des pâtes. En plus, je bois du jus d'orange ou de l' eau.



Le goûter

L'après-midi, je prends mon goûter à 17h 30. Je mange du yaourt avec des fruits ou avec des céréales. Je bois du jus de fruits aussi.



Le dîner

Le soir, je mange avec ma famille. Je mange du steak avec des frites ou de la pizza. Je bois du thé. Comme dessert, je mange de la glace ou de la bûche ou un autre gâteau au chocolat.

