



Pain de seigle ou au levain

Pain aux noix

Baguette/pistolet gris
ou multicéréales

Baguette/pistolet

Pain gris ou multicéréales

Pain demi-gris

Pain blanc

Dans la routine des mamans
ou des papas débordés,

TROUVER chaque jour
*de nouvelles idées,
c'est pas de la tarte !*

Surtout quand on veille aussi à l'équilibre du repas tartines.

Viasano vient à votre secours avec **2.000 idées repas!**



BON
appétit !

- *demandez parfois l'avis de votre enfant, mais ne lui offrez pas plus de deux choix.*
- *c'est plus simple d'introduire de nouveaux aliments le weekend, et de les reprendre ensuite dans la boîte à tartines de la semaine.*
- *on parie que vous y trouverez aussi des idées pour varier votre déjeuner ?*





