



Version vitaminée : Tartine craquante à l'avocat

- Sur une tartine craquante à l'avoine ou au sarrasin (bonne source de fibres et de magnésium), disposez des tranches d'avocat, d'œuf dur et de radis.
- Parsemez de ciboulette et arrosez d'un filet d'huile de colza.
- Vous pouvez y ajouter un morceau de fromage pour son apport en phosphore.

Et aussi...



+ 1 fruit

1 papaye, par exemple, très riche en vitamine C. Préférez les fruits frais car ils contiennent plus de fibres que les jus pressés.



+ 1 café

À dose raisonnable, la caféine augmente les fonctions cognitives et la vigilance. Mais n'en abusez pas, cela pourrait nuire à votre concentration.



+ 1 verre de lait froid

Plus digeste froid, le lait apporte calcium et protéines. Si vous avez du mal à digérer le lait de vache, pensez aux laits végétaux enrichis en calcium (lait de soja, de noisettes, d'avoine...).