MANGER

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Les fruits | Les légumes | Les boissons |
| Un ananasUne bananeUn melonUn citronUne pommeUne orangeUne mangueUne fraiseUn pamplemousseUne pastèqueUne clémentineUne mandarineUn abricotUn kiwiUn kakiUne pêcheUne poireDu raisinUne ceriseUne framboiseUn avocatUne noix de coco | Une pomme de terreUne aubergineUn haricotUn concombreUn brocoliUne tomateUne courgetteUn oignonUne carotteUn petit poisUne saladeUn épinardUn poivronDu maisUn poireauUn chou-fleurUn céleriUn champignonUne patate douceUn radisUne asperge | Un jusDu vinDe l’eauUn théUne tisaneUn champagneUn caféUne bièreUn sodaDu laitUn smoothieUn chocolat chaudUn vin chaudUn yaourt à boireUn alcool fortUn cidre |

|  |  |
| --- | --- |
| Les légumes | Des haricots cocoDes tomatesDe la salade |
| La viande | Des blancs de pouletDes blancs de dindeDes nuggets de pouletDu boudin |
| Les laitages | Des yaourts natureDes petits suissesDanette au chocolatDanette à la vanilleYaourt à la mangue |
| Les boissons | Du laitDu cocaDu jus d’orange |
| Les sauces | Du ketchupDe la mayonnaiseSauces diverses pour la viande |
| Autres | Du surimiUn pot de crème fraîcheDu beurre |