

KONPOZE TI GOUTE IDEYAL OU A!

1 Chwazi yon manje ki gen anpil glisid!

- ☐ Fwi fre (pòm, pwa, fig mi, elatriye.)
- ☐ Konfiti fwi
- ☐ Manje kri (kawòt, konkonm, elatriye)
- ☐ Fwi ki twò jele
- ☐ Fwi seche (rezen, dat, elatriye)
- ☐ Bonbon sèk
- ☐ Pen (tranche, pita, mifen anglè, elatriye.)
- ☐ Mifen ki fèt lakay
- ☐ Ba sereyal ki fèt lakay
- ☐ Flokon avwàn (griyo avwàn)
- ☐ Yogout
- ☐ Lòt legim ak fwi, pwodui sereyal oswa lèt ak ranplasan li yo



2 Ajoute yon manje ki gen anpil pwoteyin!

Pou ka tann
pwochen manje a



- ☐ Manba
- ☐ Pwa chich griye
- ☐ Nwa ak Grenn
- ☐ Oumou (tatinad pwa chich)
- ☐ Tatinad tofou
- ☐ Fwomaj (chèdè, kotaj, etc.)
- ☐ Lèt
- ☐ Bwason soya ki anrichi
- ☐ Labouyi ak lèt yo prepare lakay
- ☐ Yogout
- ☐ Tatinad ton
- ☐ Lòt manje ki gen pwoteyin

Bon apeti!

Plis zouti, resèt, jwèt ak koloryaj sou fondationolo.ca!

Tout dwa rezève – fondationolo.ca