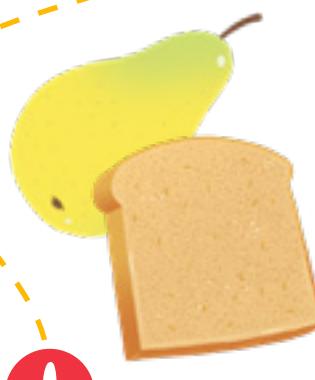


# KONPOZE TI GOUTE IDEYAL OU A!

## 1 Chwazi yon manje ki gen anpil glisid!

- Fwi fre (pòm, pwa, fig mi, elatriye.)
- Konfiti fwi
- Manje kri (kawòt, konkomm, 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

Pou gen fòs



## 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 tofu
- 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](http://fondationolo.ca)!

Tout dwa rezève – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)