

Petit déj' vitalité

Les rapides coté ...

FRUITS

FRAPPE MELON

F1 vanille
Melon frais mixé
Glaçons

JUS DE CAROTTE

F1 vanille
+ jus d'orange/carottes

TROPIC PIC

F1 tropical
120 ml de jus d'orange
120 ml nectar mangue
1 kiwi mixé

FRAPPE POMME

F1 vanille ou crème
cookies
250 ml de jus de
pomme glaçons



LAITIER

FRAPPE MOCCA

F1 chocolat
1 c à café instantané
250 ml de lait écrémé
½ banane + glaçon

FRAPPE CHOCOLAT

F1 chocolat
½ banane
250 ml de lait écrémé
glaçons

LAIT VITAMINE

F1 vanille
1 banane
1 petit suisse
120 ml de jus d'abricot

MILK-SHAKE

F1 vanille ou fraise
250 ml de lait de soja



Mangez-vous 5 portions de fruits et légumes par jour ?

Petit déj' vitalité

Les délices

Délice exotique

*150 ml de jus d'ananas + 100g d'ananas +
F1 Fruit Tropical*



Douceur à la pêche



*125 ml de nectar de pêche + 125 ml de
nectar d'abricot + F1 Fraise*

Frappe fruits

*250 ml de jus de fruit + 4 fraises +
½ banane + 5 glaçons + F1 fraise*



Petit déj' vitalité

La gourmandise

Shake laitier

*250 ml de lait de soja + F1 Cappuccino
au mixeur et saupoudrer de poudre de
chocolat sur la crème apparaissante.*



Choco-poire



*250 ml de nectar de poire + une banane
+ F1 Chocolat*

Lait d'hiver chaud ou froid ?

*250 ml de lait écrémé + 1 C à soupe de
miel + de la cannelle ou de la vanille +
F1 vanille*

