

Nom de l'élève

Groupe

Nourrir son bedon avec 5 portions

de fruits et de légumes



Une portion c'est :



½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve



¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

Un fruit ou un légume de la grosseur d'une balle de tennis



½ tasse (125 ml) de jus de vrais fruits ou de vrais légumes



1 tasse (250 ml) de légumes feuillus crus (laitue, épinards, etc.)

Lundi
17 mars

Mardi
18 mars

Mercredi
19 mars

Jeudi
20 mars

Vendredi
21 mars



Dans chaque case, dessine
ton fruit ou ton légume.

**Le carnet signé doit être de retour à l'école pour le lundi 24 mars 8h00.
Un tirage sera fait parmi les carnets remplis. Une surprise t'attend!**

Signature du parent

Inspiré du carnet RSEQ du Défi «Moi j'croque»



Boules énergie de Stéphanie

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de dattes dénoyautées (environ 6 à 8 dattes)
- 1/4 tasse de beurre d'arachides (ou d'amande, selon tes préférences)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1/4 tasse de noix de coco râpée non sucrée (facultatif)
- 1/4 tasse de pépites de chocolat noir (facultatif)

Instructions :

1. **Préparer les dattes** : Si elles sont un peu sèches, fais-les tremper dans de l'eau chaude pendant environ 10 minutes, puis égoutte-les.
2. **Mixer les dattes** : Mets les dattes dans un mixeur ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. **Mélanger les ingrédients secs** : Dans un grand bol, ajoute les flocons d'avoine, les graines de chia, la noix de coco râpée, et les pépites de chocolat (si tu en utilises).
4. **Ajouter les ingrédients humides** : Ajoute le beurre de cacahuète, le miel (ou le sirop d'érable), et la pâte de dattes. Mélange bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. **Former les bouchées** : Avec tes mains, forme des petites boules de la taille d'une bouchée (environ 1 à 1,5 cm de diamètre).
6. **Réfrigérer** : Place les bouchées sur une plaque recouverte de papier parchemin et réfrigère pendant au moins 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.

Ces bouchées sont prêtes à être dégustées ! Elles sont parfaites pour une collation rapide et énergisante, et elles se conservent bien au réfrigérateur pendant environ 1 semaine.

Bon appétit !