

# QUOI MANGER LE MATIN D'UN EXAMEN?

## Pour favoriser la concentration

### LES GLUCIDES



Céréales à grains entiers  
(pain, bagel, céréales)



Fruits frais, en compote  
ou en conserve

Les sucres naturels sont le principal carburant du cerveau.

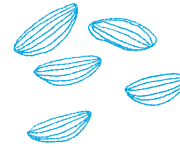
### LES PROTÉINES



Beurre d'arachides



Œufs



Amandes



Fromage

Les protéines améliorent la vigilance et la concentration.

### L'HYDRATATION



Eau



Jus de légumes



Boissons végétales enrichies



Jus de fruits  
(sans sucres ajoutés)

L'eau : le meilleur choix pour rester hydraté!