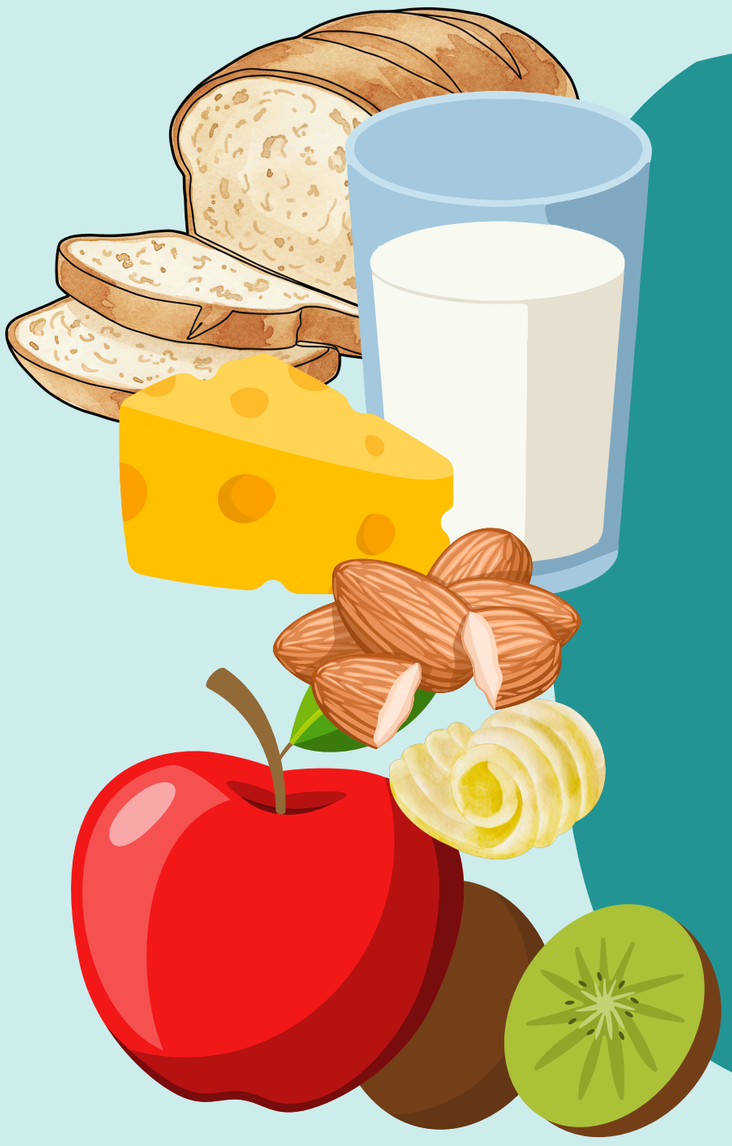
JOUR DE TOURNOI

Sur une matinée



Le petit déjeuner idéal

-1 aliment qui t'apportera de l'énergie pendant longtemps

-1 aliment qui soutien ta force et ta croissance

-1 aliment qui t'aidera à rester concentré

-1 aliment qui t'apporte des vitamines

PAUSE ÉNERGIE

Autour de **11h,** ton corps a besoin d'un **petit coup d'énergie** pour continuer les matchs sans fatigue ni bobos

↳ 1 **aliment qui soit facile à digérer** et qui t'apporte de l'énergie immédiatement

