

À propos de Noémie



Noémie a 12 ans.
Elle est sympathique et athlétique.
Elle joue au basketball.
Elle aime danser et courir.
Sa faiblesse est l'endurance.

À propos de l'entraîneuse

Je m'appelle _____.
J'ai 11 ans.
Je suis intelligente et généreuse.
Je joue du violon.
J'aime les animaux et les livres.



Le programme de bien-être de Noémie

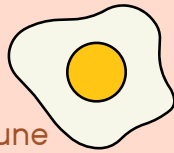
Nom: _____
Français 6



Premier jour

Le déjeuner (le petit-déjeuner)

Elle mange du pain, un oeuf, et une banane. Elle boit du lait.



Le dîner (le déjeuner)

Elle mange une salade avec de la laitue, des tomates, des poivrons, du fromage, du poulet, et des amandes. Elle boit de l'eau.



Le souper (le dîner)

Elle mange du saumon avec des patates et des asperges. Elle boit de l'eau.



Les collations

Elle mange des noix et des fruits séchés. Elle boit un smoothie avec des fraises, des bleuts, du yaourt, et du jus d'orange.



Les activités physiques

Elle fait de la musculation pendant 20 minutes.

Elle joue un match de football.



Deuxième jour

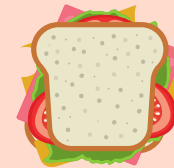
Le déjeuner (le petit-déjeuner)

Elle mange du gruau avec du beurre d'arachide, des framboises, et du lait de soya. Elle boit du jus de pomme.



Le dîner (le déjeuner)

Elle mange un sandwich avec du jambon, du fromage, des tomates, et des épinards. Elle boit une boisson protéinée.



Le souper (le dîner)

Elle mange un sauté avec du tofu, du brocoli, des poivrons, des champignons, et du chou. Elle boit de l'eau.



Les collations

Elle mange du melon d'eau et un yaourt. Elle boit un chocolat chaud.



Les activités physiques

Elle fait un cours de yoga.

Elle nage pendant 30 minutes.



Troisième jour

Le déjeuner (le petit-déjeuner)

Elle mange des saucissons, des patates et des gaufres. Elle boit du lait.



Le dîner (le déjeuner)

Elle mange des pâtes avec une sauce pesto, des tomates, et des champignons. Elle mange aussi une poire. Elle boit de l'eau.



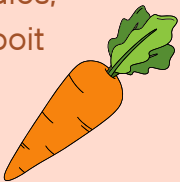
Le souper (le dîner)

Elle mange des tacos avec du boeuf haché, des haricots noirs, du maïs, de la salsa et de la laitue. Elle boit du lait.



Les collations

Elle mange une barre de céréales, des carottes et du céleri. Elle boit du thé vert.



Les activités physiques

Elle fait de la gymnastique.

Elle patine avec sa famille pendant une heure.

