

# 1 JOURNÉE

AVEC



CALIN+ EST À VOS CÔTÉS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE  
POUR VOUS AIDER ET VOUS ENCOURAGER À VIVRE TOUTES VOS  
NOUVELLES PREMIÈRES FOIS.

*Béatrice vous raconte  
sa journée type avec Calin+*



Béatrice



7h00

Une nouvelle  
journée  
commence!  
Hop, debout!

LE MATIN



7h15

Petit déjeuner avec un bol de  
céréales accompagné d'un  
fromage blanc Calin+ et  
d'un verre d'orange pressée

LE MIDI



12h30

C'est l'heure du  
déjeuner entre  
collègues autour d'une  
bonne salade de pâtes  
- cresson - feta suivie  
d'un pot de Calin+  
brassé nature ou aux  
fruits



10h00

Petite pause  
douceur avec une  
tasse de café au  
lait



8h00

Jop départ pour  
aller travailler  
en ville

LE SOIR



16h00

Goûter avec une  
tasse de thé et des  
petits biscuits au  
chocolat



19h00

Retour à la maison et avec un dîner cocon  
Entrée: salade d'avocat  
Plat: Saumon avec brocolis et pommes de terre  
Dessert: Bol de fruits frais et de saison