

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