Salut Alice,

Je suis heureuse de te rencontrer !!!

Aujourd’hui je vais te parler de mes habitudes alimentaires et des heures où je mange.

**Le matin**,

Je me lève à 6H45 en semaine et vers 9H30 pour le weekend ; Je mange des céréales ou des tartines avec du beurre ou avec du Nutella. Le weekend j’ai l’habitude de manger des croissants tout chauds. Avec je prends un bol de lait chaud et un verre de jus d’orange.

**Le midi**,

Chez moi ou à la cantine du collège, je ne prends pas souvent d’entrée mais lorsque j’en prends ce sont soit des concombres soit des carottes râpées.

Pour le plat, il se compose d’une viande ou de poisson mais je préfère la viande et de féculents (riz, pates…) ou des légumes (haricots verts, courgettes, aubergine, salade…).

Puis je prends un produit laitier (fromage ou yaourt) et/ou un dessert (fruit ou gâteau ou crème dessert).

**Pour le soir**,

Je mange à 19H ou 20H si c’est le weekend. Je mange à peu près comme le midi mais moins (exemple : une salade avec une part de tarte aux légumes et un yaourt ou fruit).

Audrey

