

# UN PLAT CHAQUE MOIS



Je m'appelle Marion, j'ai 18 ans, je suis actuellement en 1ère année de BTS Diététique au sein de SUP4S. Je suis passionnée de sport et de cuisine depuis toujours. Ayant été moi-même aidée par des diététiciennes, ce métier m'a donné l'envie d'aider les autres et c'est devenu une vocation !

J'ai choisi SUP4S et le BTS Diététique car j'apprécie particulièrement les matières proposées, notamment l'alimentation (nutrition & alimentation, cuisine & connaissance des aliments) mais également la biologie.

J'ai choisi de présenter une recette de petit déjeuner tout simplement parce que c'est mon repas préféré !

## Le yaourt bowl

### » Ingrédients :

- 100gr de skyr
- 40 gr de muesli aux fruits
- 40 gr de bananes
- 30 gr de framboises

### » Recette:

Une préparation simple et rapide

- Mettre un yaourt dans un bol
- Couper des rondelles de bananes
- Ajouter quelques framboises
- Terminer en ajoutant le muesli

### » Les bienfaits de ce plat :

C'est un repas qui est complet, il comporte des protéines, des lipides et des glucides.

C'est une recette qui tient bien toute la matinée, qui est simple et très rapide à réaliser mais aussi économique ! Parfait pour bien commencer la journée !

