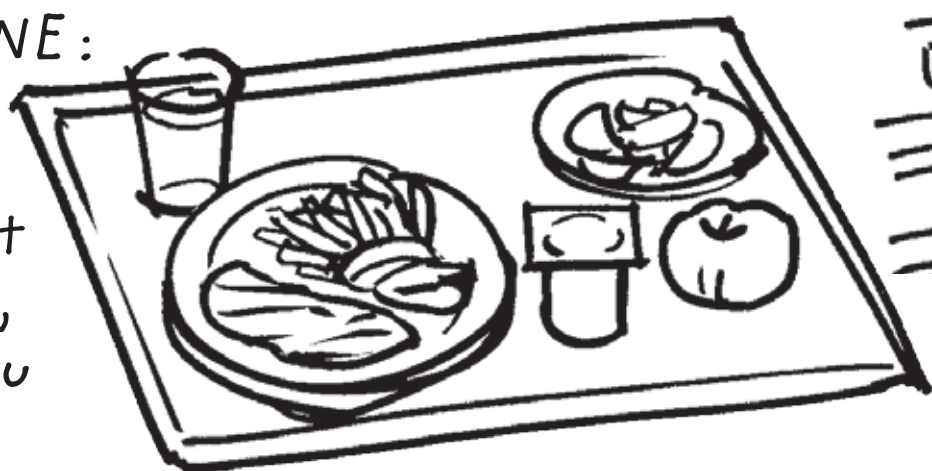


# LE DÉJEUNER

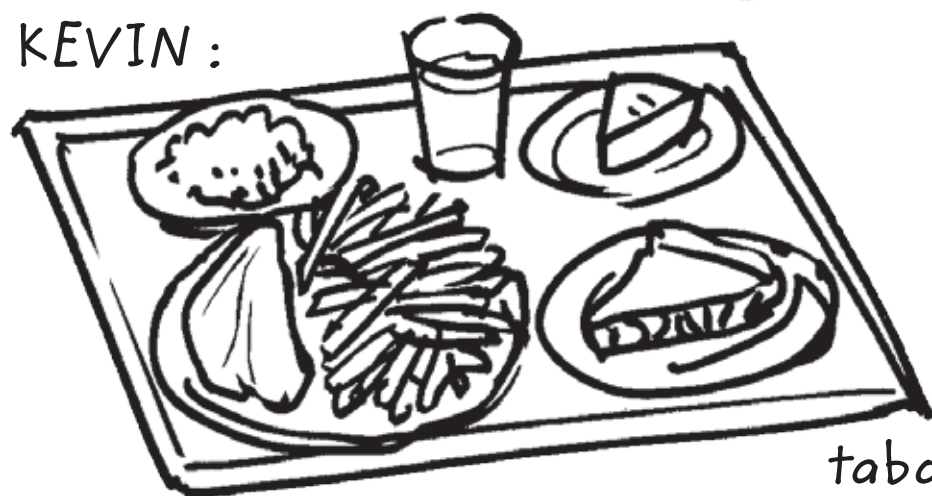


PAULINE :

salade de tomates,  
steak avec 1/2 part  
de frites et fenouil,  
yaourt, pomme, eau

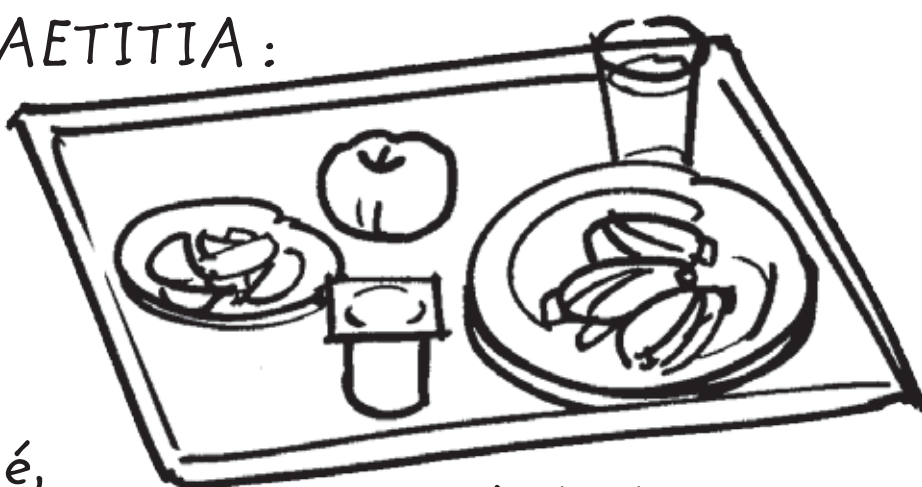


KEVIN :



taboulé,  
steak avec un morceau  
de frites, camembert, tarte, eau

LAETITIA :



salade de tomates,  
fenouil, yaourt, pomme, eau

Hé Laetitia, tu vas mourir  
de faim avec ça !



Tu peux parler,  
Kevin, avec  
ton plateau  
de bûcheron !

C'est que j'ai besoin  
d'énergie, moi !



Ah oui,  
tu cours le  
marathon  
cet après-  
midi ?

Toi, c'est sûr qu'avec ça,  
tu n'iras pas loin.

J'ai maths  
à 14 h et  
si je mange  
trop, je dors.

C'est en ne mangeant pas assez que  
tu vas dormir, ça ne serait pas plutôt  
pour ta ligne tout ça, non ?



Moi, les  
mannequins, je les  
trouve moches.  
C'est pas des filles,  
c'est des extra-  
terrestres !



N'empêche que toi, tu vas  
dormir en maths, Kevin,  
c'est sûr !



Mais moi,  
j'ai besoin de nourrir  
mon corps d'athlète.

Et puis, si je ne suis pas calé, je  
vais grignoter dans une heure,  
alors...

Hé Kevin,  
tu ne sais pas  
encore que  
c'est la viande  
qui cale mieux  
que les frites ?



Avec ton steak, tu as tout bon.  
Et, si c'est important d'avoir  
aussi des féculents « pour  
nourrir ton corps d'athlète »  
avoue que taboulé  
+ frites + tarte,  
c'est too much !  
Sur un même repas,  
il faut faire  
un choix !



Comme ça,  
tu vas  
pouvoir  
te faire  
un  
plateau  
correct !

ZUT !



salade de tomates, steak, 1/2 part de frites, camembert,  
compote... OK!



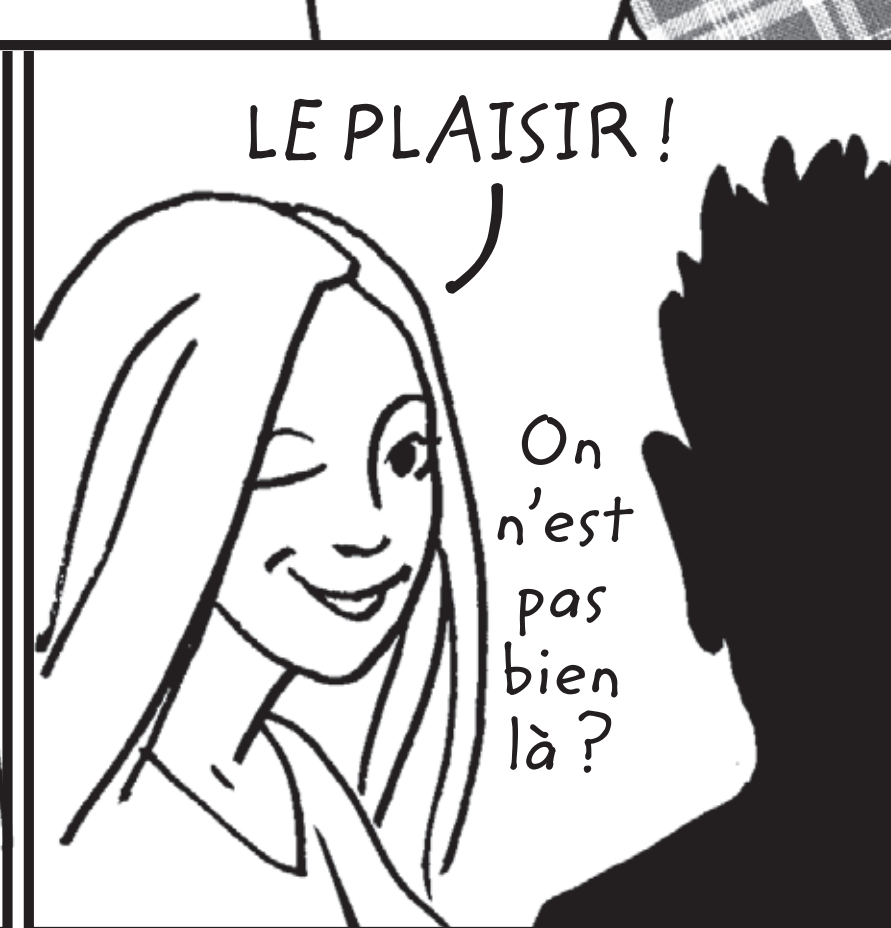
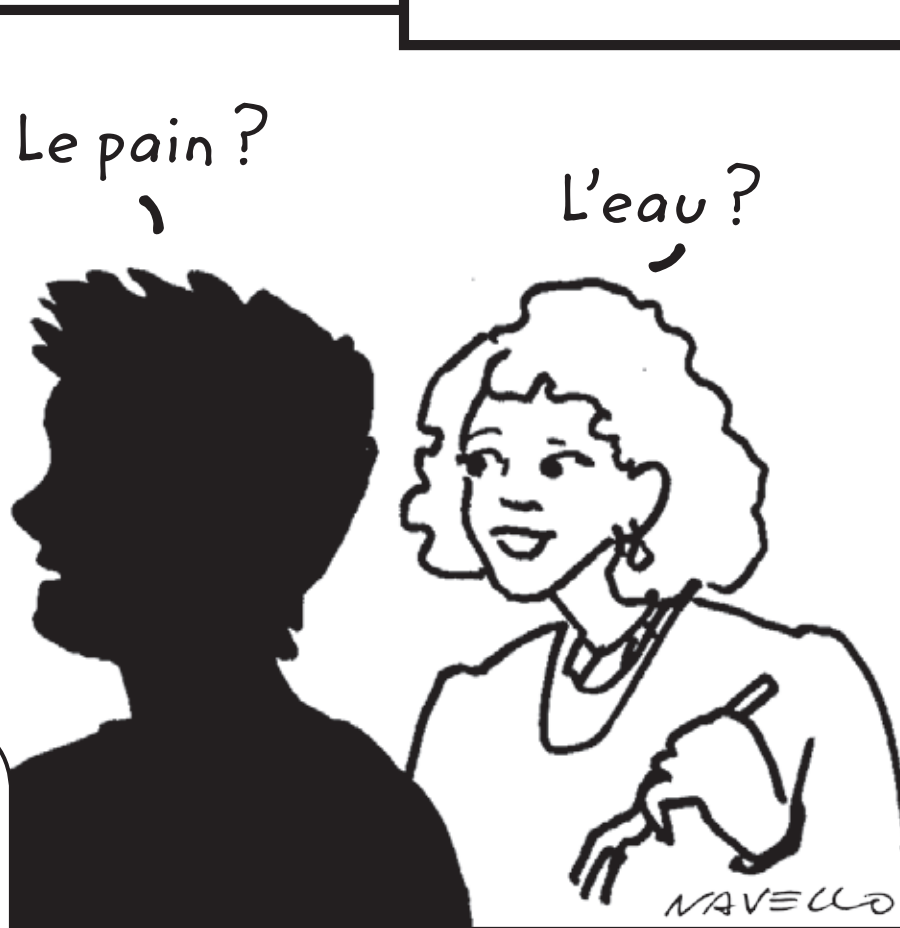
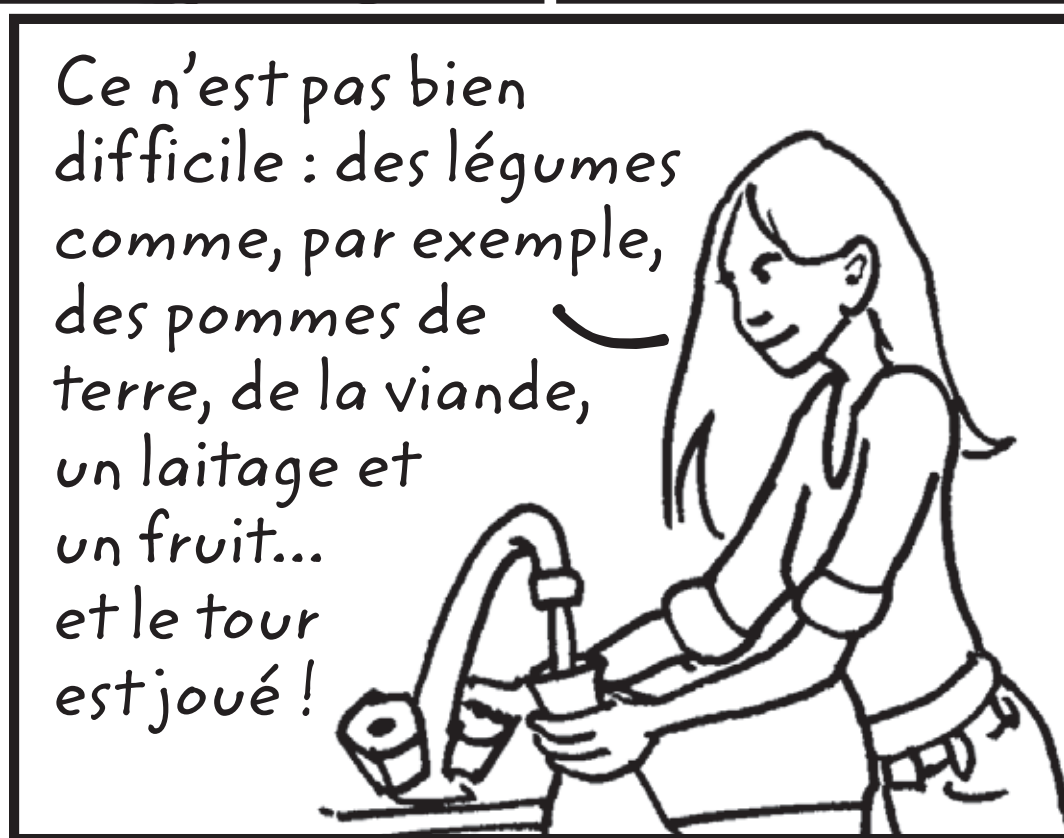
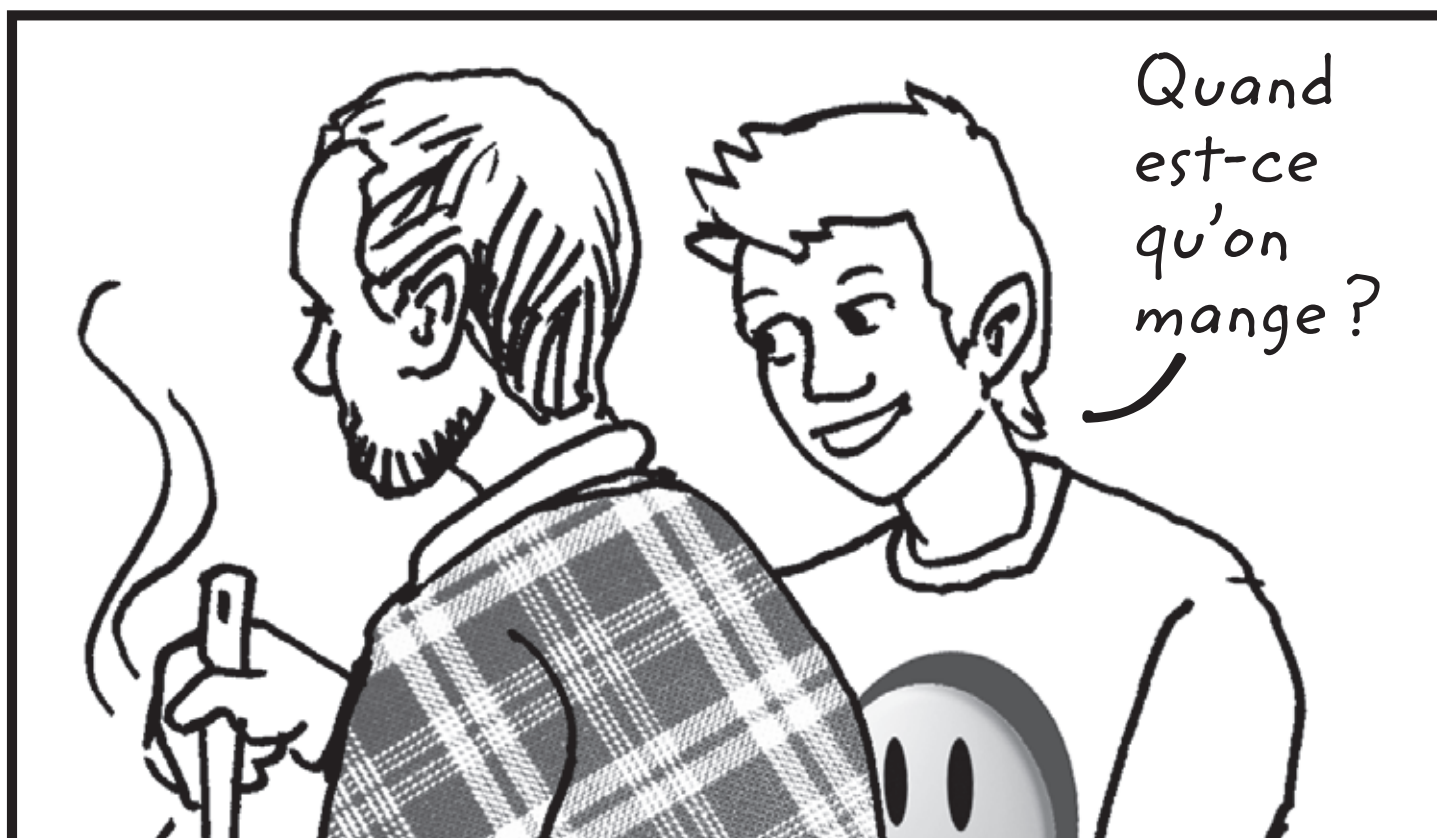
Laetitia,  
je te prends  
aussi un steak  
et une tarte pour  
t'éviter de  
mourir de faim  
et de dormir  
en cours !

laViande  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE



# LE DÎNER À LA MAISON





# SHOPPING ENTRE FILLES

Oui, elle est super sympa !  
Avant de l'essayer, on ne  
mangerait pas  
un p'tit bout ?!



★ **MENU 1**  
salade,  
quiche,  
fruit  
+ boisson

★ **MENU 2**  
sandwich,  
fromage blanc -  
compote  
+ boisson

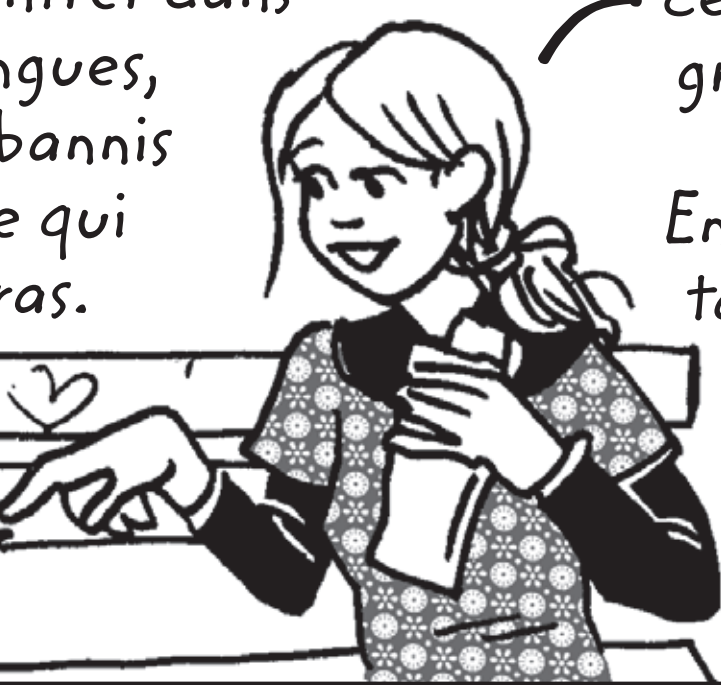
Perso,  
ce sera le menu 1 !  
Si je veux rentrer  
dans cette petite  
robe, je préfère  
manger léger !

Moi, ce sera  
le 2 avec un  
sandwich rosbif-  
crudités... et  
contrairement à  
ce que tu peux  
penser, ce n'est  
pas le menu le  
plus gras !

Moi, j'ai vraiment peur de grossir et  
de ne plus rentrer dans  
mes fringues,  
alors je bannis  
tout ce qui  
est gras.



Mais la viande,  
ce n'est pas aussi  
gras qu'on le dit,  
je t'assure !  
En tous cas, dans  
ta quiche, tu ne  
les vois pas  
mais il y a  
beaucoup plus  
de graisses...



OK, mais la viande,  
on peut s'en passer,  
non ?



Si tu veux t'en  
passer, tu n'es  
pas à l'abri  
d'avoir des  
sacrés coups  
de fatigue...  
et des  
fringales  
en milieu  
d'après-  
midi !

1H 30 plus tard...

Moi j'ai déjà  
un petit creux... tu n'es pas  
fatiguée, toi ?



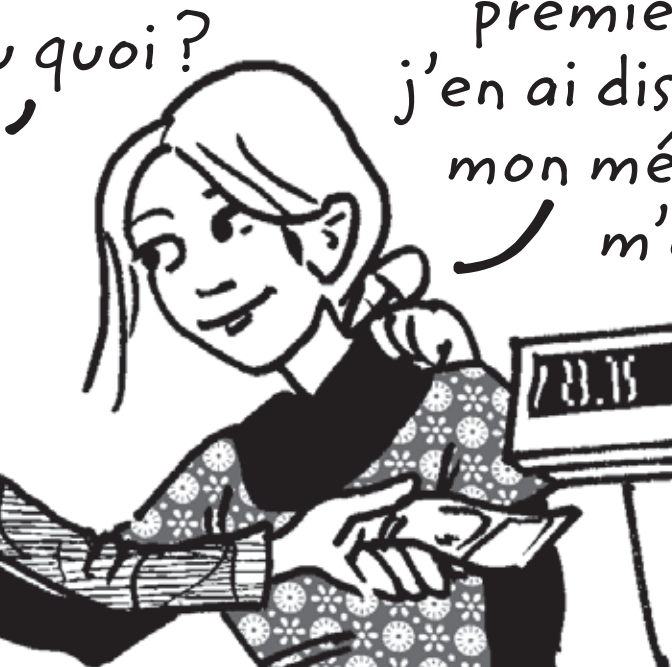
Non ! Mais  
souviens-toi,  
je n'ai pas  
mangé la  
même chose  
que toi !



C'est vrai... comment tu  
sais tout ça ? T'es une vraie  
diét



Quand j'ai eu mes  
premières règles,  
j'en ai discuté avec  
mon médecin, qui  
m'a expliqué  
l'import-  
ance  
du fer  
pour les  
filles...



Et, c'est si important la viande ?



Non seulement, la  
viande est riche en fer  
et permet d'éviter les  
coups de fatigue, mais  
en plus, elle contient  
aussi des protéines qui  
permettent d'être bien  
calée et de ne pas  
avoir de fringale  
jusqu'au  
repas suivant.



Eh bien,  
t'es vraiment  
calée !