Questionnaire du petit-déjeuner :

1. J'ai match à 10 heures du matin, je dois :
   - Ne pas manger avant mon match.
   - Prendre un petit-déjeuner complet.
   - Boire un verre de jus d'orange.
2. Quel est le petit-déjeuner équilibré ?
   - 2 tranches de pain + beurre + confiture + 1 tranche de jambon + 1 fruit + 1 verre de lait + 1 verre d'eau.
   - 2 tranches de pain + beurre + 2 saucisses + 2 tranches de bacon + 1 œuf + 1 verre de lait.
   - 1 pain au chocolat + 1 croissant + beurre + 1 verre de jus d'orange.
3. Parmi ces 3 aliments, lequel te donnera le plus d'énergie ?
   - Jambon
   - Fromage
   - Pain
4. Avant de monter sur le terrain ?
   - Je vérifie si mes urines sont claires
   - J'évite de boire pour ne pas être trop lourd sur le terrain
   - Je prends une boisson très sucrée pour avoir plein d'énergie