

pour un
dîner bien
composé !



Un dîner bien composé **aide à bien dormir** :
pour cela préférez les glucides lents
comme le **pain**, les **pâtes**, le **riz**...
aux aliments trop riches en protéines.



1 Ils apportent de l'énergie longue durée
et empêchent d'avoir une petite faim la nuit.

2 Ils contiennent du tryptophane, un acide aminé
aux propriétés sédatives.

