

# GUIDE DE LA collation *soutenante*

pour faire le plein d'énergie entre les repas

## Sources de glucides

pour nourrir mon cerveau  
et combler immédiatement ma faim



## Sources de protéines

pour calmer ma faim  
jusqu'au prochain repas

### -PAIN

- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas

### -CÉRÉALES

- riz
- bulghur
- couscous
- orge
- quinoa
- barre de céréales

### -CRÊPES

- GAUFRES
- CRAQUELINS
- PÂTES ALIMENTAIRES
- MUFFINS PAINS AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES
- CRUDITÉS
- LAIT
- BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES
- YOGOURT

### -FRUITS

- frais
- séchés
- en compote
- en conserve
- en salade

### -POISSON

### -VIANDE ET VOLAILLE

- agneau
- boeuf
- porc
- dinde
- jambon
- poulet
- creton

### -TOFU

- beurre de soya
- fèves de soya, grillées
- edamames, grillées

### -OEUF

### -GRAINES ET LEURS BEURRES

- de citrouille
- de tournesol

### -LÉGUMINEUSES

- lentilles, grillées
- pois chiches, grillés
- houmous (tartina de pois chiches)
- fèves rouges

### -LAIT

### -YOGOURT

### -FROMAGE

### -BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES

## Quelques exemples de collations

- Fruits coupés + fromage cottage ou fromage en cubes ou bâtonnets
- Fruits coupés + smoothie
- Fruits coupés + tofu soyeux
- Fruits coupés + trempette à base de yogourt
- Fruits + graines de citrouilles ou tournesol
- Pommes tranchées + beurre de soya
- Crudités + fromage
- Crudités + trempette à base de yogourt
- Muffin + lait ou boisson végétale
- Muffin + yogourt
- Craquelin ou pita + houmous (tartina de pois chiches) ou tartina de tofu
- Muffin anglais + oeuf
- Crêpe + yogourt
- Craquelins + thon en tartina de
- Craquelins + beurre de soya

