

# COMPOSE TA COLLATION IDÉALE!

## 1 Choisis un aliment riche en glucides!

- Fruits frais (pomme, poire, banane, etc.)
- Compote de fruits
- Craquelins
- Pain (tranché, pita, muffin anglais, etc.)
- Fruits séchés (raisins, dattes, etc.)
- Fruits surgelés
- Yogourt
- Crudités (carotte, concombre, etc.)
- Muffin maison
- Barre de céréales maison
- Flocons d'avoine (gruau)
- Autres

*Ce sont des aliments des groupes Produits céréaliers, Légumes et fruits ou Lait et substituts*

Pour avoir de l'énergie!



## 2 Ajoute un aliment riche en protéines!

Pour être capable d'attendre jusqu'au prochain repas!



- Beurre d'arachide
- Pois chiches grillés
- Tartinade de thon
- Tartinade de tofu
- Fromage (cheddar, cottage, etc.)
- Lait
- Noix et graines
- Houmous (tartinade de pois chiche)
- Boisson de soya enrichie
- Pouding au lait maison
- Yogourt
- Autres

*Ce sont des aliments des groupes Viandes et substituts ou Lait et substituts*

**Bon appétit!**

Retrouve d'autres outils, de l'inspiration et des recettes sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

Cet outil est développé dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de