

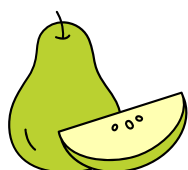
Idées de collations

Collation = source de glucides + source de protéines

Les glucides (G) : donnent de l'énergie rapidement

Les protéines (P) : aident à maintenir l'énergie entre les repas et les collations

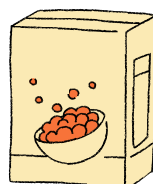
Offrir la collation au moins 2 heures avant le prochain repas pour favoriser la faim au repas suivant.



Poire (G)
+
Fromage (P)



Céréales
sèches à
grains entiers
(G)



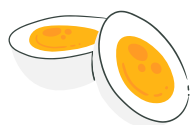
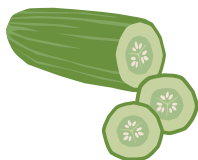
+
Yogourt (P)



Pain pita (G)
+
Hummus (P)



Concombre (G)
+
Œuf cuit dur (P)



Lait (P)
+
Muffin
maison (G)



Craquelins
à
grains entiers
(G)



+
Tartinade de
tofu (P)

