

# LE GUIDE DE LA COLLATION



Manger  
mieux.

## ALIMENTS PROTÉINÉS

Oeuf à la coque

Fromage

Yogourt

Fromage cottage

Lait ou boisson de soya

Noix et graines

Légumineuses rôties (ex: pois chiches)

Hummus

Trempette à base de yogourt

Beurre de noix

## FRUITS, LÉGUMES ET GRAINS ENTIERS

Pomme ou poire

Petits fruits au choix

Agrumes

Banane

Crudités au choix

Craquelins de grains entiers

Pain

Muffin maison

Bagel

Compote de fruits

