

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

