

Quelques idées de collations saines

Produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fromage ▪ Yogourt ▪ Lait ▪ Yogourt à boire ▪ Tubes ▪ Lait de soya ▪ Trempette à base de yogourt ▪ Smoothie à base de lait et fruits 	Produits céréaliers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Toast melba ▪ Pain pita grillé ▪ Muffin anglais ▪ Galette de riz ▪ Muffin sans fruits séchés ▪ Demi-sandwich ▪ Craquelins à grains entiers ▪ Céréales à grains entiers 	Fruits et légumes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruit frais ou en conserve sans sucre ▪ Compote de fruits ▪ Crudités ▪ Jus de légumes ▪ Jus de fruits (si consommé avec un autre aliment) 	Viandes et substituts <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trempette à base de légumineuses ou de tofu (ex : humus) ▪ Œufs cuits durs ▪ Viandes froides ▪ Fèves de soya grillées ▪ Edamame ▪ Graines de citrouille ▪ Beurre de soya (ex : Wowbutter)
---	--	--	--

Fruits frais

Ananas	Caramboles	Framboises	Mangues	Oranges	Pomelos	Salades de fruits maison
Abricots	Cerises	Groseilles	Melons miel	Pamplemousses	Pommes	Tangerines
Bananes	Clémentines	Kiwis	Melons d'eau	Papayes	Pruneaux	Etc.
Bleuets	Figues fraîches	Litchis	Mûres	Pêches	Prunes	
Cantaloups	Fraises	Mandarines	Nectarines	Poires	Raisins	

Fruits en conserve non sucrés

Abricots, ananas, mandarines, pêches, poires, salades de fruits, etc.

Purées de fruits non sucrés

Légumes crus

En bâtonnets :

Carottes
Céleris
Poivrons rouges, verts, etc.
Rabioles
Rutabagas (navet)

En tranches :

Avocats
Concombres
Courgettes
Tomates

Entiers :

Champignons
Haricots jaunes ou verts
Mini-carottes
Pois mange-tout
Radis
Tomates cerises

En fleurons :

Broco-fleurs
Brocolis
Choux-fleurs

Légumes en conserve

Cœurs de palmier, maïs en grains, olives, etc.

Jus de légumes

Carottes, Légumes, Tomates, etc.

Fromages

En tranches, en bâtonnets, en cubes, en grains, etc.

Produits laitiers

Yogourts, fromages frais (nature ou aromatisés aux fruits).

Lait non aromatisé (de vache, de chèvre, de soya, etc.).

