

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

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