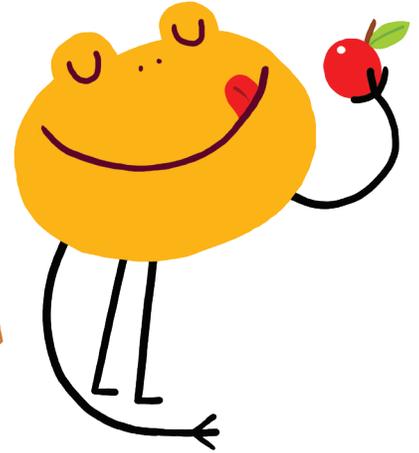
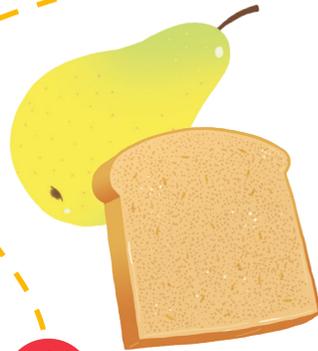


# COMPOSE TA COLLATION IDÉALE!

## 1 Choisis un aliment riche en glucides!

- Fruits frais (pomme, poire, banane, etc.)
- Compote de fruits
- Crudités (carotte, concombre, etc.)
- Fruits surgelés
- Fruits séchés (raisins, dattes, etc.)
- Craquelins
- Pain (tranché, pita, muffin anglais, etc.)
- Muffin maison
- Barre de céréales maison
- Flocons d'avoine (gruau)
- Yogourt
- Autres légumes et fruits, produits céréaliers ou lait et ses 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
- Noix et graines
- Houmous (tartina de pois chiche)
- Tartina de tofu
- Fromage (cheddar, cottage, etc.)
- Lait
- Boisson de soya enrichie
- Pouding au lait maison
- Yogourt
- Tartina de thon
- Autres aliments protéinés

**Bon appétit!**

Plus d'outils, de recettes, de jeux et de coloriages sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) !

Tous droits réservés – [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)