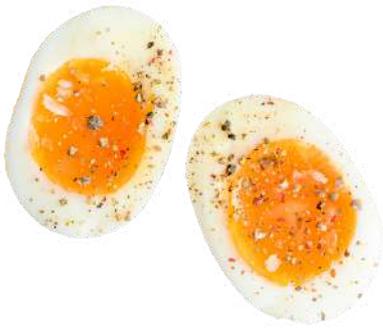




# COMMENT FAIRE UNE COLLATION ÉQUILIBRÉ ?



# Choisissez 2-4 éléments des groupes différents



## PRODUIT CÉRÉALIER

- pain
- crackers
- avoine/mueslis
- houmous/légumes secs

## PRODUIT LAITIER



- yaourt
- fromage
- lait

+/-

## PROTÉINE

- oeuf
- poisson
- viande
- tofu/légumes secs



## FRUITS



- fruit
- 2-3 fruits secs

+/-

## LÉGUMES

- crudités
- légumes cuits



## GRAISSES

- noix
- avocats
- olives
- huile d'olive/beurre
- chocolat au lait

+/-



## SUCRERIES

- chocolat au lait
- pâtisseries
- petit verre de jus
- biscuits, glace etc.

+/-



**Toast à l'avocat et oeuf poché (produit céréalier + bonnes graisses + protéine)**

**Cottage cheese aux fruits rouges (produit laitier + fruit)**



**Tartines au beurre de cacahuètes et pomme-cannelle/banane (produit céréalier + gras + fruit)**



**Assiette de crudités, olives, crackers et houmous. Idéal à partager (légumes, produit céréalier + gras)**

