

Idées de collations

Sans arachides
et sans noix

Collation légère = un seul aliment

Collation soutenante = plus d'un aliment

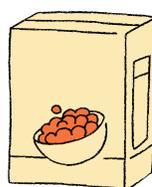
Exemples de collations soutenantes:



Raisins
+
Fromage



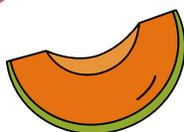
Céréales
sèches à
grains entiers
+
Pouding
au lait
maison



Pomme
+
Yogourt



Lait
+
Muffin
maison



Cantaloup
+
Pois chiches
grillés



Carotte
+
Hummus



Poivron
+
Fromage
cottage



Céleri
+
Œuf cuit dur



Craquelins
à
grains entiers
+
Tartinade
de tofu

