

GUIDE DES COLLATIONS SANTÉ ET ÉQUILIBRÉES

UNE COLLATION ÉQUILIBRÉE DOIT TOUJOURS CONTENIR LES DEUX MACRONUTRIMENTS SUIVANTS: DES GLUCIDES ET DES PROTÉINES.



Protéines + Glucides



Œuf cuit dur

Toast Melba



Yogourt grec

Bleuets



Graines de soya

Mangue en cubes



Beurre d'arachide naturel

Craquelins
(par exemple : Triscuit original)



Cubes de cheddar

Jus de légumes



Pois chiches

Framboises



RAPPELLE-TOI QU'ELLES AIDENT AU CONTRÔLE DE LA FAIM ET DE LA SATIÉTÉ ENTRE LES REPAS.

ELLES DEMEURENT FACULTATIVES, MAIS FORTEMENT SUGGÉRÉES.

- ✓ Mélange de crudités + hummus
- ✓ Un fruit + 8-10 amandes
- ✓ Salade de fruits sans sucre ajouté + graines de chia
- ✓ Boisson de soja sans sucre + graines de citrouille
- ✓ Cubes de fromage et un fruit