

Idées de collations

Une bonne collation devrait vous donner de l'énergie et vous soutenir jusqu'au prochain repas. Elle doit donc contenir une source de glucides nutritifs et une source de protéines. **Jumelez un aliment de la colonne de gauche avec un aliment de la colonne de droite, pour former une collation complète.** Chaque combinaison contient environ 200 calories.

<u>Glucides</u>	<u>Protéines</u>
1/2 tasse de tomate cerise	1 fromage Babybel allégé
2c. à soupe de fruits séchés	2c. à soupe de houmous ou de tartinade de tofu
1 tasse de bébé carotte	1/4 tasse de noix
1/2 fruit frais : ex. poire, pomme, orange, prune	1/2 tasse de yogourt grec 0 à 2% de mg
1/2 bagel	2c. à thé de beurre d'arachide
1 muffin santé maison	1/2 tasse de fromage cottage
3 tasses de maïs soufflé Smart	30g de fromage allégro
1/2 tasse de céréales Vector ou Mini Wheats	1 Ficellos
4 toasts Melba	30g de fromage de chèvre allégé
1/2 pita	2c. à soupe de graines
1/4 tasse d'avoine	1 œuf cuit dur
2 galettes de riz	1 petite conserve de thon
1/2 tasse de boisson de soya	3 fromages bocconcini allégé
1 tasse de fruits frais : ex. melon, baies, ananas	3/4 tasse de fèves édamame (soya)
2 à 3 dattes séchées	10 amandes
1 tranche de pain brun (Boulangerie St-Méthode)	30g de fromage à 15% de mg et moins
1/2 tasse de jus de légumes sans sel ajouté	2c. à soupe de fromage à la crème léger

Emmanuelle Brien
Ta consultante en Santé Globale

