

A quoi sert la collation ?

Les collations ne sont pas uniquement réservées aux enfants, mais sont utiles à tout âge pour répondre à un **besoin en énergie** de l'organisme. Une collation **structurée** avec un apport en **féculents** permet alors de combler une petite faim en attendant le repas suivant, d'éviter une hypoglycémie et de limiter les envies de grignotages.

Compote +
noix/noisettes



Smoothies : mixer un yaourt ou fromage blanc avec ½ banane et 1 cuillère à soupe de cacao non-sucré, ou un fromage blanc avec une poignée de fruits rouges (fraises, framboise, myrtilles)



Laitage nature avec :

- Fruit/compote
- Ou amandes/noisettes
- Ou 1 à 2 biscuits
- Ou flocons d'avoine/muesli



1 à 2 tranches de pain complet/aux céréales/aux noix/au seigle avec :

- Purée d'amandes/noisettes/cacahuètes sans sucres ajoutés
- 2 carrés de chocolat noir
- 10g de beurre



1 poignée d'oléagineux (10 à 15) : amandes, noisettes, noix...



1 tranche de pain complet avec :

- 1 œuf
- Ou 1 portion de fromage
- Ou ½ tranche de jambon blanc
- Ou ¼ d'avocat écrasé
- Ou tartinade thon-fromage-blanc-ciboulette/fines herbes)

Bâtonnets de légumes (carottes, concombre, poivrons, radis...) avec du houmous ou une sauce au fromage blanc et fines herbes

