

Un petit creux entre les repas?

Une baisse d'énergie?

Besoin de refaire le plein mais ce n'est pas le temps pour un repas complet?

Voici des idées judicieuses de collation facilement disponibles pour mener à bien votre journée.



ou



+



ou



Légumes et fruits

+

Produits laitiers

Yogourt aux Fruits
 Pommes + Fromage
 Crudités avec trempette au Yogourt
 Fruits + Lait
 Compote de fruits + Fromage
 Fruit + Pouding au riz
 Crudités + Fromage
 Lait au chocolat et Fruit
 Fruits séchés + Lait



ou



+



ou



Légumes et fruits

+

Viandes et substituts (soya, noix)

Fruits + Pouding de soya
 Fruits séchés + Mélange de noix
 Jus + Amandes
 Petites carottes + Tartinade de tofu
 Compote + Boisson de soya
 Fruit + Pouding de soya
 Smoothie au tofu soyeux
 Fruits + Noix
 Crudités + Hummus