

Collation de 15 grammes de glucides + protéines

250 ml de lait 1 % + 1 biscuit à thé

½ banane (12 cm) + 2 morceaux de fromage la vache qui rit® légère

30 ml (2c. table) canneberges séchées + 30 ml (2c. table) noix sans sel

125 ml (1/2 tasse) jus de légumes ↓sel + 4 biscuits soda ↓sel + 1 ficello®

175 ml (3/4 tasse) ou 1 enveloppe de gruau nature cuit + 6 amandes

1 rôtie pain brun + 15 ml (1c. table) de beurre arachide naturel

1 yogourt réduit en sucre + 2 biscuits arrow-root

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % + 2 kiwis

1 moitié de muffins anglais + 15 ml (1c. table) de beurre amande

750 ml (3 tasses) maïs soufflé léger + 30 ml (2c. table) d'arachide ↓sel

1 craquelin (type : Ryvita®, kavli®) + 60 ml (1 /4 tasse) d'hummus

2 galettes de riz + 1 fromage babybel® léger

15 raisins + 50 g de fromage cheddar partiellement écrémé

1 compote de pomme sans sucre ajouté + 30 ml (2c. table) de noix de soya grillée sans sel

Environ 30 petits bâtonnets de bretzels ↓sel + 2 fromage la vache qui rit®

125 ml (1 /2 tasse) yogourt nature + 30 ml (2c. table) mélange de granola

1 œuf à la coque + 4 melbas

250 ml (1 tasse) de fraises + 250 ml (1 tasse) de lait soya non sucré

125 ml (1/2 tasse) de cheerios® 100 % avoine + 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 %

