

Réaliser une collation équilibrée pour le matin ou l'après-midi

La collation n'est pas obligatoire. Mais elle peut être utile si le petit-déjeuner n'a pas été assez consistant, s'il a été pris très tôt le matin ou si le repas du soir est trop éloigné de celui de midi.

Le goûter idéal peut contenir une boisson non sucrée et 2 des 3 éléments suivants:

- un produit céréalier
- un produit laitier
- un fruit

Exemples de 2 collations équilibrées

Un grand verre
d'eau

Une petite
brique de lait
chocolaté

Une pomme

Une infusion
sans sucre

Une tranche de
pain aux
céréales

1 fromage à
tartiner