

A composer selon votre faim

une boisson sans sucre

et/ou

un produit laitier

(yaourt, lait, fromage)

et/ou

un produit céréalier

(pain, biscotte, oléagineux, céréales)

et/ou

une source de fibres

(fruit, fruit à coques, légumes)

Exemples



Crudités et sauce au fromage blanc



1 verre de lait, 1 tranche de pain complet et 2 carrés de chocolats



1 fruit et 1 poignée d'amandes



1 fromage blanc + 1 fruit

Il est possible d'intégrer des produits sucrés dans une collation équilibrée

L'idéal est de les associer à des aliments riches en protéines et/ou en fibres pour éviter les pics de glycémie et prolonger la sensation de satiété.



1 boule de glace et 1 poignée d'amandes



2 biscuits et 1 fromage blanc



2 tartines de pain complet avec de la pâte à tartiner et du fromage frais