

DES COLLATIONS GOURMANDES AVEC PEU OU PAS DE SUCRES AJOUTÉS

SIMPLE • RASSASANT • GOURMAND

De bonnes idées pour faire le plein d'énergie
entre les repas, sans excès de sucres ajoutés !

1 UNE POIGNÉE D'OLÉAGINEUSES + 2 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR



- Amandes, noisettes, noix, noix de cajou...
- 2 carrés de chocolat noir (70% min.)

- ✓ Rassasiant
- ✓ Riche en bons lipides et en magnésium



2 UNE POMME + UNE POIGNÉE D'AMANDES



- 1 pomme
- 15 à 20 amandes

- ✓ Apport en fibres
- ✓ Croquant et gourmand
- ✓ Satiété durable



3 UNE BANANE + 1 C.À.S DE BEURRE DE CACAHUÈTE



- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète 100 %

- ✓ Énergie durable
- ✓ Riche en potassium
- ✓ Très rassasiant



4 UN YAOURT NATURE + FRUITS FRAIS



- 1 yaourt nature (au lait entier ou demi-écrémé)
- Fruits frais de saison : fraises, myrtilles, pêche, kiwi...

- ✓ Source de protéines
- ✓ Riche en vitamines
- ✓ Frais et gourmand



5 FROMAGE BLANC + FRUITS ROUGES



- 100 à 150 g de fromage blanc (nature)
- Fruits rouges : framboises, myrtilles, groseilles, fraises...

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Riche en antioxydants
- ✓ Idéal en été



6 QUELQUES CUBES DE FROMAGE + TOMATES CERISES



- Fromage : emmental, comté, chèvre, cantal...
- Tomates cerises

- ✓ Source de protéines
- ✓ Source de calcium
- ✓ Option salée et équilibrée



7 TARTINE DE PAIN + PURÉE D'AMANDES (OU CACAHUÈTES)



- 1 tranche de pain complet ou aux céréales
- 1 c. à soupe de purée d'amandes ou de cacahuètes 100 %

- ✓ Simple et rapide
- ✓ Riche en fibres et en bons lipides
- ✓ Très rassasiant



8 ŒUF DUR + UN FRUIT



- 1 œuf dur
- 1 fruit : pomme, clémentine, pêche, poire...

- ✓ Source de protéines
- ✓ Facile à emporter
- ✓ Rassasiant et équilibré



À RETENIR

Une collation n'est pas obligatoire.
Mais lorsqu'une faim apparaît entre les repas,
associer un fruit, des protéines ou des oléagineux
permet souvent d'être davantage rassasié
qu'avec des biscuits ou des produits très transformés.



Ingrédients
simples



Peu ou pas de
sucres ajoutés



Énergie
durable



Plaisir
et équilibre

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos
fiches et conseils sur
juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥