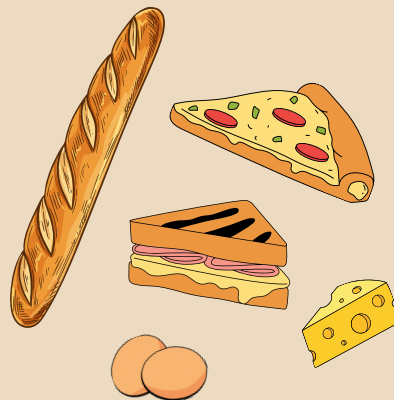


Idées de collation

● COLLATIONS SALÉES

- Pain + 1 tranche de jambon
- Pain + viande des grisons
- Pain + saumon fumé
- Pain + fromage à pâte dure ou fromage frais à tartiner
- 1 croque-monsieur
- 1 part de pizza de pizza
- Pain + pâté
- 1 crêpes au fromage
- 1 part de quiche lorraine
- 1 à 2 oeufs durs



● COLLATIONS SUCRÉES

- 1 bol de lait entier avec flocons d'avoine (+/- miel)
- 1 crème dessert
- 1 barre de céréales
- 1 poignée de mélange de fruits secs
- 1 yaourt à boire
- 1 yaourt + 1 tranche de pain d'épices
- 1 pot de riz au lait
- 1 brioche + 1 grand verre de lait entier
- 1 pâtisserie
- 1 part de gâteau ou clafoutis
- Pain tranche de pain + beurre et confiture
- 1 crêpe sucrée



Les collations peuvent être prises dans la matinée, dans l'après midi mais également en soirée.

Pensez à écouter vos envies et à les prendre dès que vous en ressentez le besoin.