



COLLATION / EN-CAS

Une seule collation par jour, à la récréation du matin

CE QUE JE PEUX APPORTER 	CE QUE JE NE PEUX PAS APPORTER 
<ul style="list-style-type: none">• Des fruits ou des légumes frais• Des fruits secs• Du pain avec du chocolat, de la confiture, du beurre, du fromage, ...• Des compotes de fruits	Les aliments qui sont trop gras ou trop sucrés <ul style="list-style-type: none">• Chips• Pain américain• Samoussas• Pain au chocolat, croissant : viennoiseries → <i>pas tous les jours</i>• Sucettes• Bonbons
<ul style="list-style-type: none">• Eau	Les boissons trop sucrées <ul style="list-style-type: none">• Sodas• Jus de fruits• Boissons gazeuses (limonades, ...)

Je pense à manger un petit-déjeuner le matin

Je fais attention aux quantités !

10 idées de collations équilibrées

Lundi



180
Kcal

Mardi



230
Kcal

Mercredi



195
Kcal

Jeudi



210
Kcal

Vendredi



220
Kcal

Lundi



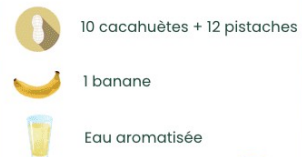
185
Kcal

Mardi



250
Kcal

Mercredi



210
Kcal

Jeudi



150
Kcal

Vendredi



250
Kcal