

# Des collations nutritives à l'école

Pas toujours facile de trouver des collations pour la boîte à lunch.

Voici quelques conseils:



## L'équation parfaite : A + B = Collation nutritive!



Pour composer une collation énergisante, choisissez un aliment dans la catégorie A et un autre dans la catégorie B.

A : GLUCIDE (SUCRES) DE BONNE QUALITÉ
<b>FRUITS</b>
Tous les fruits frais
Salade de fruits maison
Compotes de fruits sans sucre ajouté
Fruits en conserve (dans leur jus et non un sirop)
Fruits séchés (raisins, canneberges, dattes, abricots, pommes, figes) sans sucre ajouté
<b>LÉGUMES</b>
Tous les légumes en crudités
Jus de légumes réduit en sodium
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>
Muffins, biscuits, barres granola ou galettes maison
Pain maison (aux bananes, aux carottes, etc)
Biscuits aux figes (de type Newton)
Biscuits Thé social, Graham ou à l'arrow-root
Grissini, bâtonnets au sésame, bâtonnets Grissol, toast Melba
Céréales à déjeuner
Tortillas de maïs (cuites au four) ou des galettes de riz

B : SOURCE DE PROTÉINES
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>
Lait (berlingot ou gourde)
Yogourt à boire
Yogourt individuel ou en tube
Boisson de soya ou de riz (enrichie en calcium et en vitamine D)
Tous les types de fromages (< 20% M.G. préférablement)
Fromage cottage
Trempeuses maison ou commerciales à base de yogourt ou fromage frais
Dessert au lait maison (pouding, tapioca, etc)
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>
Graines de soya grillées
Œuf cuit dur
Morceaux de jambon ou de poulet cuit
Tartinade au tofu
Hummus (tartinade de pois chiches)

