

ALIMENTATION ET COLLATIONS SAINES

Suggestions de collations saines

- Craquelins de blés entiers ou petites carottes avec houmous
- Yogourt et gaufrette Graham
- Maïs soufflé, nature ou garni de fromage parmesan
- Bretzels multigrains et quartiers d'orange
- Bâtonnets de fromage et pomme
- Biscuits de blé entier aux figues et compote de pomme nature
- Croustilles de maïs cuites au four et salsa
- Pain aux bananes et fromage en tranche

Exemples de collations judicieuses

Suggestions		Au lieu de ...
Craquelins, muffins et pains de blé entier	-----	Beignes ou danoises
Fruits frais ou séchés	-----	Rubans aux fruits sucrés
Jus de fruits ou de légumes à 100 % ou lait nature pauvre en gras	-----	Boissons aux fruits ou boissons gazeuses
Maïs soufflé nature pauvre en gras	-----	Maïs soufflé au beurre ou enrobé de sucre
Croustilles de type tortilla cuites au four	-----	Croustilles de pommes de terre ou bâtonnets au fromage
Barres granola de grains entiers ou d'avoine (vérifiez la liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive pour faire le meilleur choix).	-----	Tablettes de chocolat
Bretzels pauvres en sel ou non salés	-----	Bretzels réguliers
Légumes et trempette pauvre en gras	-----	Croustilles de pommes de terre et trempette
Mélange avec céréales de grains entiers et graines	-----	Noix et bonbons enrobés de chocolat

Source : Fondation des maladies du cœur du Canada