

# 8 idées de collations équilibrées



# Yaourt + amandes

---



***“Le problème n’est pas le sucre,  
mais l’absence de protéines”***

# Banane + noix

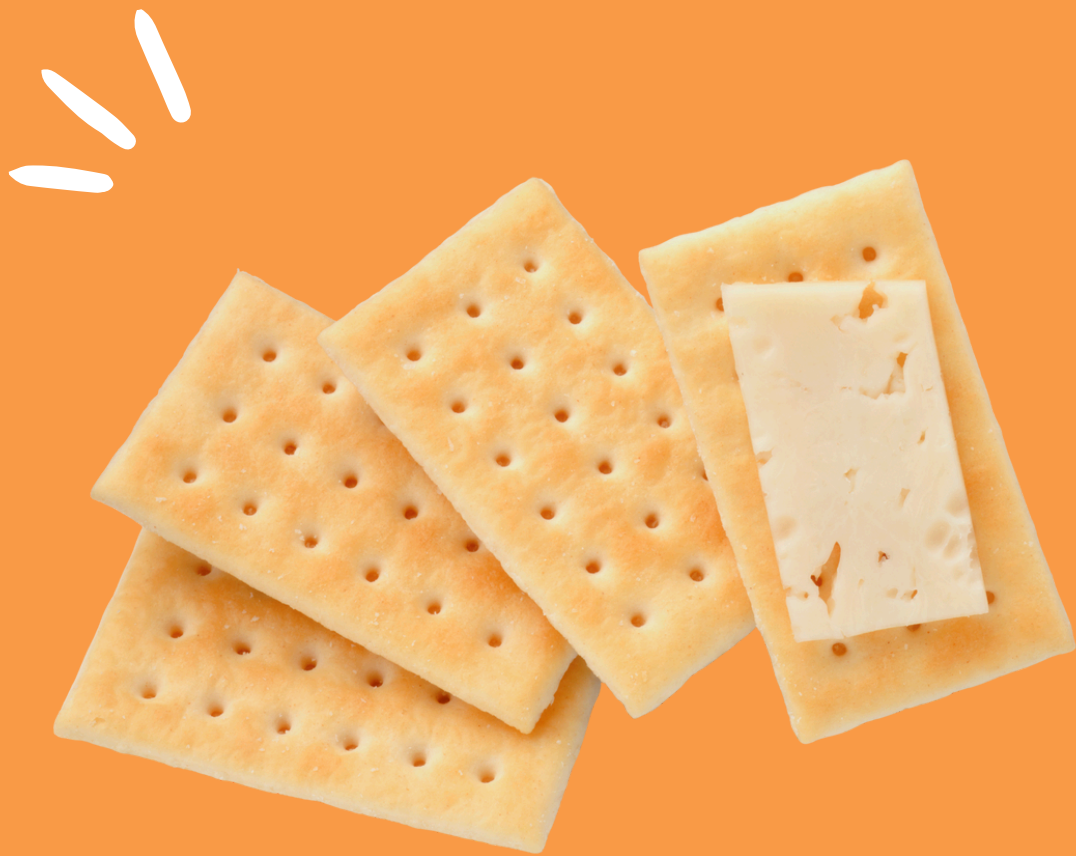
---



***« Une collation choisie vaut mieux qu'un grignotage subi »***

# Crackers complets + fromage

---



**« Le café n'est pas une collation »**



# Ouf dur + fruit

---



**« Si tu n'as pas faim, ne  
mange pas »**

# Pain complet + beurre de cacahuètes

---



**« Le sucre seul appelle le  
sucre »**

# Galettes de riz + houmous

---



***« Le salé est souvent une très  
bonne idée »***

# Skyr + flocons d'avoine

---



***« Une collation doit calmer la  
faim, pas l'exciter »***

# Biscottes + sardines en boîte

---



***« Manger lentement, c'est déjà  
manger mieux »***