



8 idées de collations équilibrées



Yaourt + amandes



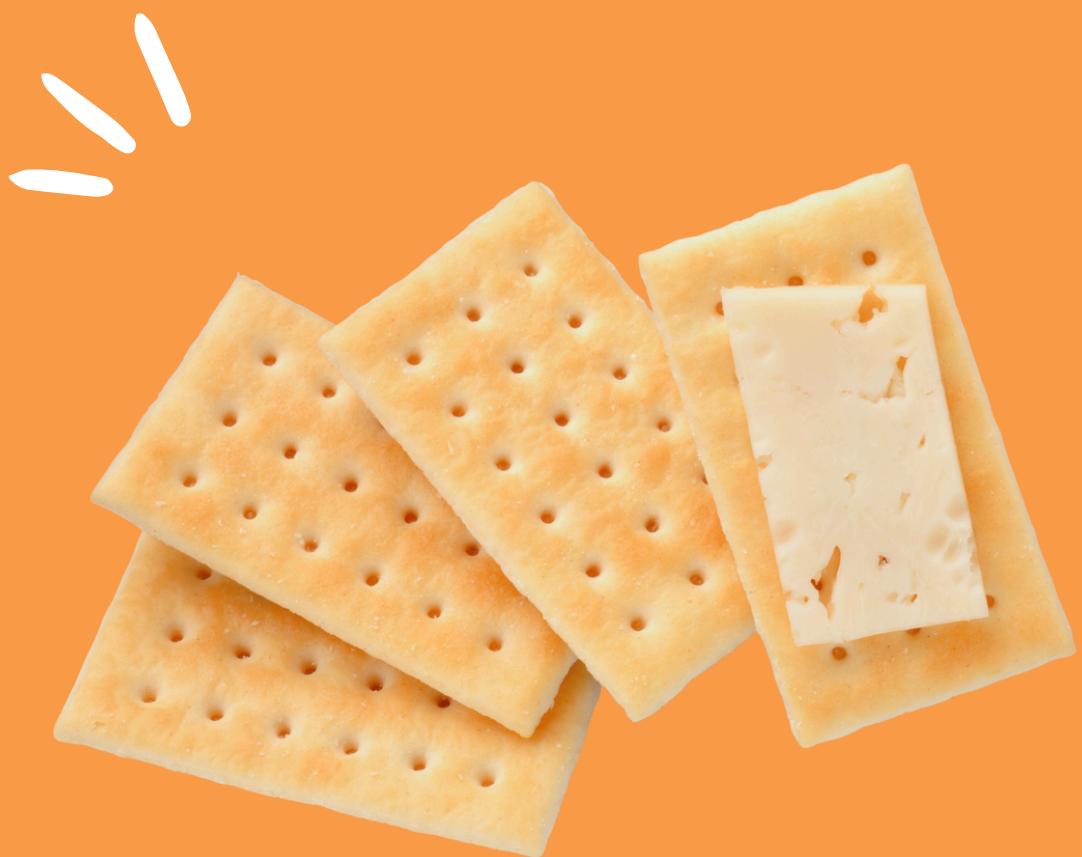
***“Le problème n'est pas le sucre,
mais l'absence de protéines”***

Banane + noix



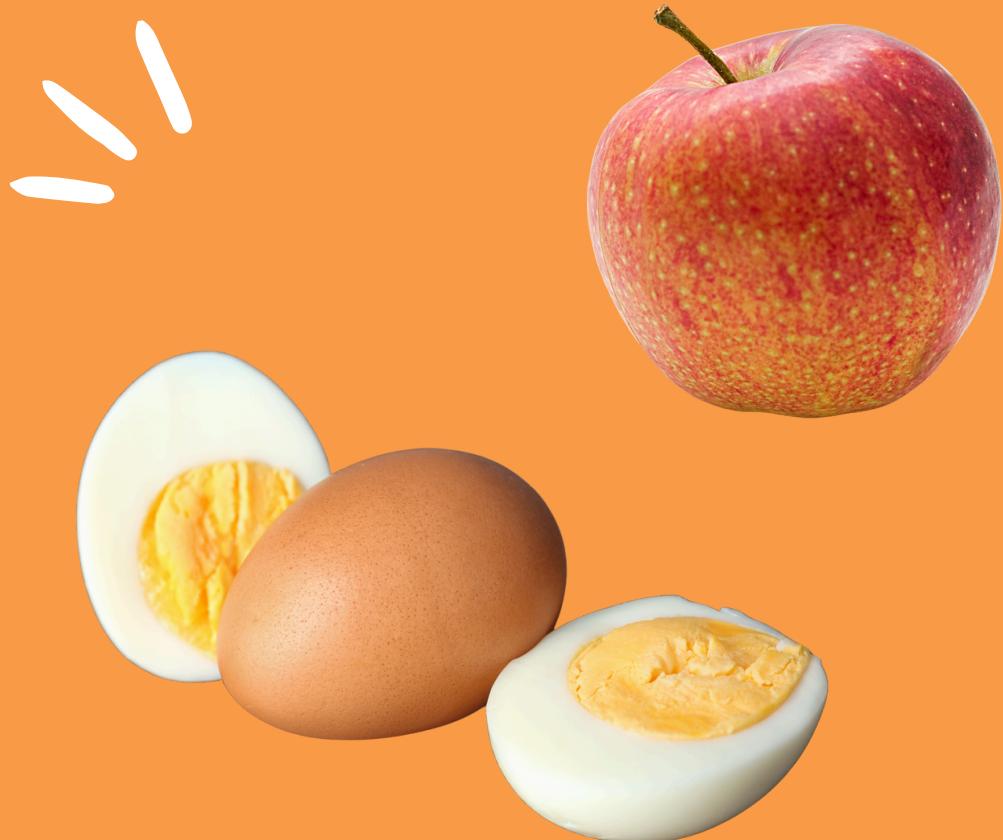
« Une collation choisie vaut mieux qu'un grignotage subi »

Crackers complets + fromage



« Le café n'est pas une collation »

Œuf 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* »**