



Idées de collations rapides et saines

Au milieu de la matinée ou de l'après-midi, vous avez faim : il est temps de prendre une collation. Les collations vous permettent de garder votre énergie tout au long de la journée. Prendre une légère collation entre les repas peut vous aider à combler votre faim et à vous éviter de trop manger au prochain repas. Lorsque vous avez besoin d'une collation, plutôt que de vous rendre aux machines distributrices ou de vous arrêter au café, essayez ces délicieuses idées.

Cinq idées de collations amusantes avec des légumes et de la trempette

Nous savons tous que les légumes sont bons pour la santé, mais parfois, il est difficile d'en manger assez en misant seulement sur les repas. Ainsi, inclure des légumes dans vos collations est un excellent moyen d'augmenter votre consommation. Ayez toujours des légumes lavés et coupés dans votre réfrigérateur : vous aurez ainsi une belle collation sur le pouce.

Si vous n'aimez pas les légumes nature, essayez de les manger avec une trempette de temps en temps. Variez les trempettes pour ne pas vous lasser.

Poivrons
rouges et
tzatziki

Bâtonnets de
carottes et
salsa

Tomates
raisins et
hoummos

Céleri et beurre
d'arachide

Concombre et
yogourt





Cinq collations savoureuses avec des fruits

Les fruits forment une excellente collation à tout moment de la journée. Faciles à préparer, ce sont des collations délicieuses et rafraîchissantes faciles à emporter. Si vous avez envie d'autre chose que des fruits nature, essayez certaines de ces idées :

<p>Le yogourt et les fruits sont une combinaison classique. essayez cette <u>banane royale au yogourt</u></p>	<p>Passez des fruits surgelés et du yogourt à la vanille au mélangeur</p>	<p>la compote de pommes sans sucre ajouté garnie d'amandes effilées et de cannelle</p>	<p>une grappe de raisins et une poignée de noix de Grenoble</p>	<p><u>Poutine au beurre d'arachide et aux fruits</u></p>
---	---	--	---	--

Cinq excellentes idées de collations à base de grains entiers

Suivez les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#) en choisissant des [aliments à grains entiers](#) grâce à ces idées.

<p>Le maïs soufflé nature</p>	<p>Les produits céréaliers à grains entiers, le lait et les fruits</p>	<p>des tortillas de blé entier accompagnez-les de <u>dahl</u>.</p>	<p>Tartinez du thon ou du saumon en conserve sur des craquelins ou des biscottes Melba à grains entiers</p>	<p>Fondre du fromage sur un muffin anglais à grains entiers</p>
-------------------------------	--	--	---	---



Cinq idées de collations à emporter

Économisez en gardant des collations à portée de main au travail, dans l'auto ou dans votre sac.

Fruits sont faciles à transporter	Mélange montagnard maison	Les <u>barres de céréales</u> riches en fibres	Des noix de soya rôties non salées	Petit pot de yogourt et un fruit
-----------------------------------	---------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------

Le saviez-vous?

Les collations peuvent vous éviter de trop manger aux repas en comblant votre faim et en vous aidant à ne pas arriver avec l'estomac dans les talons au prochain repas. Les meilleurs types de collations sont ceux qui contiennent des protéines et des fibres. Le tableau ci-dessous présente quelques choix.

Collations avec des protéines	Collations avec des fibres
Yogourt Lait, boissons végétales enrichies Œufs durs Trempette de hoummos <u>Salades de haricots</u> <u>Dahl</u> <u>Noix et graines</u> Edamame	Fruits avec la peau Légumes Trempette de hoummos Granola ou barres de céréales Céréales à grains entiers <u>Dhal</u> Noix et graines Oatmeal