

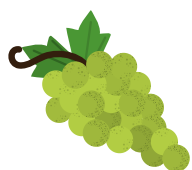
# Idées de collations

Sans arachides  
et sans noix

**Collation légère** = un seul aliment

**Collation soutenante** = plus d'un aliment

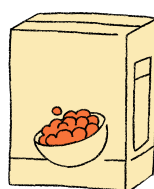
Exemples de collations soutenantes:



Raisins  
+  
Fromage



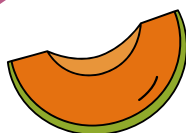
Céréales  
sèches à  
grains entiers  
+  
Pouding  
au lait  
maison



Pomme  
+  
Yogourt



Lait  
+  
Muffin  
maison



Cantaloup  
+  
Pois chiches  
grillés



Carotte  
+  
Hummus



Poivron  
+  
Fromage  
cottage



Céleri  
+  
Œuf cuit dur



Craquelins  
à  
grains entiers  
+  
Tartinade  
de tofu

