

Quelle est la **collation idéale** pour le jeune de 8 à 18 ans?

2 collations par jour =



1 féculent

+



**1 produit
laitier**

+



1 fruit

+



2 boissons

+
régulièrement
des **noix & des
fruits secs**

+
éventuellement
1 portion de
légumes

Les collations **tout au long de la semaine***

#1 LUNDI

10h	1 petite banane + 1 verre d' eau
16h	2 cracottes aux céréales complètes + 1 morceau de fromage + 1 poignée de tomates cerise + 1 verre d' eau

#2 MARDI

10h	1 poignée de noix et de fruits secs (30 g) + 1 verre d' eau
16h	1 bol de céréales petit-déjeuner avec du lait + 1 pomme + 1 verre d' eau

* Pour aider les adolescents à couvrir leurs besoins nutritionnels tout au long de la journée.



#3 MERCREDI

10h	1 pudding + 1 verre d' eau
16h	2 tranches de pain complet + 1 c.à.s de fromage blanc + 1 nectarine / 6 fraises + 1 verre d' eau

#4 JEUDI

10h	1 mandarine + 1 poignée noix et de fruits secs (30 g) + 1 verre d' eau
16h	1 c.à.s de fromage frais (à la ciboulette) + ½ pain pita (en morceaux) + 1 verre de jus de fruits

#5 VENDREDI

10h	1 bol de céréales petit-déjeuner + 1 yaourt + 1 poignée de raisins + 1 verre d' eau
16h	1 biscuit sec / 1 muffin à l'avoine + 1 verre d' eau

* Pour aider les adolescents à couvrir leurs besoins nutritionnels tout au long de la journée.



Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

