

Oléagineux

- Noisettes
- Noix de cajou
- Noix de Grenoble
- Noix du Brésil
- Noix de pécan
- Amandes

Fruits secs

- Raisins secs
- Abricots secs
- Figs
- Dattes
- Bananes séchées

Graines

- Graines de courge
- Baies de Gogi

Fruits et légumes

- | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Bâtonnets de concombre |
| <input type="checkbox"/> Pomme | <input type="checkbox"/> Bâtonnets de carottes |
| <input type="checkbox"/> Mandarine | <input type="checkbox"/> 1/2 avocat (à privilégier comme collation à la maison car ne brunira pas). |
| <input type="checkbox"/> Poire | |
| <input type="checkbox"/> Pêche | |
| <input type="checkbox"/> Fruits rouges | |
| <input type="checkbox"/> Tomates cerises | |



Choisissez-en 5. Mélangez-les dans un grand bocal. Chaque jour, prélevez-en une poignée pour votre enfant.

Comme collation ou en cas de petit creux.

Fromage



Un morceau de fromage ou un yaourt nature peut caler plus facilement votre enfant. Dans le cas, par exemple, où il mangera plus tard son repas du soir à cause d'une activité extra-scolaire.

Yaourt nature

mélangé avec :

- Morceaux de fruits
- Sirop d'érable (un peu)
- Oléagineux mixés (ou non)

Tartines de pain

complet avec :

- Pâte d'amande
- Pâte de noisette
- Pâte chocolat - noisette (voir recette)



Le petit +

Pour se faire plaisir : une pâtisserie ou un biscuit maison (voir recettes)