



IDÉES DE COLLATIONS SIMPLES ET GOURMANDES



La collation peut être adaptée à vos besoins, à votre appétit et à vos activités. Voici trois idées équilibrées, faciles à préparer et adaptées au quotidien.



1 Fromage blanc, fruits et céréales

Ingrédients (pour 1 portion) :

- 125 g de fromage blanc nature (ou yaourt nature)
- 1 fruit de saison (par exemple 100 g de fruits rouges ou 1 pomme)
- 20 g de flocons d'avoine ou de muesli sans sucre ajouté

Préparation :

Déposer le fromage blanc dans un bol, ajouter le fruit coupé en morceaux et parsemer de flocons d'avoine.



2 Tartine au fromage frais et banane

Ingrédients (pour 1 portion) :

- 1 tranche de pain complet (environ 40 g)
- 30 g de fromage frais nature
- 1 banane (environ 100 g)
- Cannelle (optionnelle)

Préparation :

Tartiner le pain avec le fromage frais, ajouter la banane coupée en rondelles et saupoudrer de cannelle.