IDÉES DE COLLATIONS
SIMPLES ET GOURMANDES

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

1 Fromage blanc aux fruits et graines

Une collation fraîche, riche en protéines et en fibres.



Ingrédients (pour 1 portion)

- 150 g de fromage blanc nature (3 % MG)
- 1 banane (environ 100 g) ou un autre fruit de saison
- 50 g de fruits rouges (ex. framboises, fraises, myrtilles)
- 10 g d'amandes concassées
- 1 cuillère à café de graines de chia (5 g)
- 20 g de flocons d'avoine ou de muesli sans sucre ajouté

Préparation

1. Déposer le fromage blanc dans un bol.
2. Ajouter la banane en rondelles et les fruits rouges.
3. Parsemer d'amandes concassées, de graines de chia et de flocons d'avoine.

2 Pancakes maison

Une collation gourmande et équilibrée, riche en glucides complexes et en protéines.



Ingrédients (pour 1 portion = 4 petits pancakes)

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 80 ml de lait demi-écrémé (ou boisson végétale)
- 1/2 banane (environ 60 g)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Cannelle (facultatif)
- Fruits frais (ex. fraises, framboises, myrtilles)

Préparation

1. Mixer les flocons d'avoine pour obtenir une poudre fine (ou utiliser de la farine d'avoine).
2. Mélanger tous les ingrédients (sauf les fruits) pour obtenir une pâte homogène.
3. Faire cuire 3 à 4 petits pancakes dans une poêle légèrement huilée, 2 minutes de chaque côté.
4. Servir avec les fruits frais et un peu de cannelle (facultatif).

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION