

Collations sur le pouce

Légumes et fruits

Légumes frais pour la collation

carottes
céleri
brocoli ou chou-fleur
poivrons verts, rouges et jaunes
concombres
petites tomates
haricots verts ou jaunes
haricots ou pois mange-tout
champignons
edamames
petits pois
algues
laitue ou épinards frais
radis
igname cru
navet cru
patates douces crues
rutabaga
chou-rave
courgettes



Fruits frais pour la collation

oranges, tangerines, mandarines
pamplemousses
pommes
bananes
pêches, nectarines, abricots
raisin
cantaloup
melon miel
melon d'eau
pommes-poire
poires
prunes
fruit de la passion
goyaves
fraises
framboises
mûres
bleuets
groseilles à maquereau
mangues
litchis
cerises
dattes et figues
kiwis
papayes
ananas
kakis

Fruits congelés

raisin
bleuets

Jus

jus de fruits/légumes à 100 %

Fruits secs

abricots secs sans sucre ajouté
pommes sèches sans sucre ajouté
mangues sèches sans sucre ajouté
raisins secs

Conserves

pêches, poires sans sucre ajouté
ananas sans sucre ajouté