

Féculent + Fruit ou légume

Max 1x par jour,
un goûter sucré



Petit beurre

+



Fruit



Tartelette aux fruits

+



Fruit



Biscuit

+



Brochette de fruits



Pain d'épices

+



Compote sans
sucre ajouté

Fruit ou légume + Produit laitier



1 portion =
autant que vous pouvez tenir dans une main
de couleurs variées



Fruits secs

+



Verre de lait



Compote sans
sucre ajouté

+



Fromage blanc



Banane écrasée

+



Yogourt nature



Bâtonnet de légume

+



Cottage cheese



Tomate

+



Mozzarella

Max 1x par jour,
un goûter sucré



Fruit

+



Crème chocolat



Fruit

+



Yogourt aromatisé

Produit sucré industriel



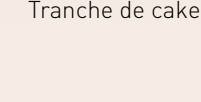
Une petite portion
de temps en temps



Tranche de cake



Pain au chocolat



Barre de céréales



Biscuit



Madeleine

Que manger au goûter ?

Petit guide des collations



Présenté par
Fourchette verte Vaud-Unisanté



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte Vaud-Unisanté
021 545 10 15
vd@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Féculent + Produit laitier

Féculent + Fruit ou légume

La collation... A quoi ça sert ?

Elle n'est pas obligatoire, mais elle permet de combler un petit creux et tenir jusqu'au prochain repas sans avoir trop faim.

Combien de biscuits ?

Pas de règle stricte ni de balance... La quantité doit s'adapter à la faim, à l'activité physique (qui précède ou qui suit), et à l'heure de la prise. Effectivement, plus la collation sera proche du prochain repas, plus elle sera légère; l'idée étant d'avoir assez faim pour le repas suivant.

Gardez en tête que, de manière générale, une portion correspond à une paume de main.

Et on mange quoi ?

Pour la pause du matin, privilégiez les fruits et/ou les légumes, de préférence locaux et de saison. Pour celle de l'après-midi, optez de préférence pour des aliments bruts et sans sucre ajouté. Une fois par jour maximum, vous avez la possibilité de prendre un produit sucré. Si vous en avez envie, prenez-le soit en dessert, soit au goûter. N'oubliez pas de vous laver les dents après! Et que boire avec ça? De l'eau naturellement!

Fourchette verte vous souhaite plein de plaisir dans la découverte de ce livret. Laissez-vous surprendre par de nouveaux aliments, de nouvelles combinaisons, et surtout, faites-le avec curiosité et plaisir!



1 portion =
1 verre / gobelet ou un morceau de fromage
de la taille de deux doigts



Ballon complet



Morceau de tomme



Tranche de pain



Cottage cheese



Galette de riz



Fromage



Petit pain au lait



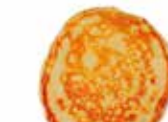
Séré avec de la cannelle



Céréales sans sucre



Verre de lait



Crêpe sans sucre



Cottage cheese



Ballon complet



Smoothie
(lait + fruits mixés)

Max 1x par jour, un goûter sucré



Cracker



Yogourt aux fruits



Tranche de pain



Chocolat



Verre de lait



Galette de riz
au chocolat



Verre de lait



Tartine beurre confiture



Verre de lait



1 portion =
autant que vous pouvez tenir dans une main
ou de la grandeur d'un poing
préférez les produits céréaliers complets



Petit pain au lait



Fruit



Galette de riz



Fruit



Bruschetta à la tomate
(pain grillé + tomate + huile d'olive)



Galette de maïs



Brochette de fruits



Cracker



Bâtonnet de légume



Ballon complet



Smoothie
(lait + fruits mixés)



Tranche de pain



Guacamole