

ANDREANNE MARTIN INC.

Leaders en nutrition et santé préventive

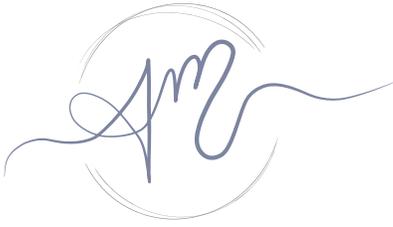
---

## IDÉES DE COLLATIONS

### POUR LES PETITES FRINGALES

- 1 pomme + 1 once de fromage cheddar
- 1 tranche de pain de blé entier + 2 c. à thé de beurre d'arachide naturel
- $\frac{3}{4}$  t. de yogourt grec à la vanille +  $\frac{1}{2}$  t. de petits fruits
- 1 once de fromage suisse (27% M.G.) + 4 biscottes « Melba » au seigle
- 1 tranche de pain de blé entier, grillée + 1 œuf dur + 1 tranche de tomate
- $\frac{1}{4}$  t. d'houmous + 1 t. de carottes crues
- 15 amandes +  $\frac{1}{2}$  t. de raisins
- 1 barre de céréales + 1 orange
- 2 galettes de riz + 1 c. à table de beurre d'amande





## IDÉES DE COLLATIONS

### AVANT UN ENTRAÎNEMENT

- 1 tranche de pain blanc ou petit tortilla ou ½ bagel ou ½ pita + 1 c. à soupe de confiture
- 1 t. de céréales de type « Corn flakes » ou « Cheerios » + 1 t. de lait
- 2 à 4 biscuits aux figues de type « Newtons »
- 1 à 2 portions de fruits
- Smoothie contenant 1 pomme + 2 autres fruits frais au choix + ¼ t. d'eau

### APRÈS UN ENTRAÎNEMENT

- ¾ t. de yogourt grec à la vanille 1% + ½ t. de bleuets + ½ t. de céréales
- ½ t. de fromage cottage + ½ t. d'ananas coupés en dés + 15 amandes
- 1 barre énergétique de type « Clif Bar » (flocons d'avoine, raisins secs et noix) + 1 bâtonnet de fromage (1 once)
- 2 galettes de riz + 2 c. à table de beurre d'arachide ou d'amande + 1 banane
- 2 onces de fromage cheddar léger + 4 craquelins de blé entier + 1 pomme
- 1 pain pita de blé entier de taille moyenne + 2 onces de poitrine de poulet cuit + 1 c. à table de mayonnaise à faible teneur en gras + ½ t. d'épinards + ¼ t. de poivrons tranchés
- 1 tortilla de blé entier de taille moyenne (17,5 à 20 cm de diamètre) + ¼ t. d'houmous + 1/8 de 1 avocat + des crudités
- 1 barre protéinée contenant au moins 20 grammes de protéines, 30 à 35 grammes de glucides et 7 à 10 grammes de gras
- 2 t. de salade mélangée + 4 onces de thon + 2 c. à table de sauce pour salade italienne

