



Que manger comme collations ?

Plutôt que manger des crasses industrielles riches en vilains sucres, en vilain gras, en colorants, en substances non reconnues par notre organisme, optez pour plus de simplicité tel que :

- des tomates cerises, des bâtonnets de carotte, de concombre
 - une poignée d'oléagineux au choix : amandes, noix, noix de Brésil, noisettes, noix de cajou
- Pour éviter d'en manger trop, je me prépare à l'avance un petit tupperware avec 8 amandes, 3 noix de Brésil et 5 demi-noix par exemple. Ainsi, je ne vide pas tout le paquet !



Que manger comme collations ?

-quelques figues/dattes/abricots secs/raisins secs :
comptez deux figues, deux dattes et une dizaine de
raisins secs par exemple.

-un fruit frais

-un morceau de chocolat noir, comptez entre 10 à
30g maximum



Que manger comme collations ?

-un sorbet glacé prêt en une minute :
Mixez des fruits surgelés (ça peut être des rondelles de banane, des fruits rouges, des morceaux de mangue,...) avec un peu de lait végétal. C'est prêt.
C'est super simple, il n'y a pas de sucres ajoutés et c'est plein de vitamines.