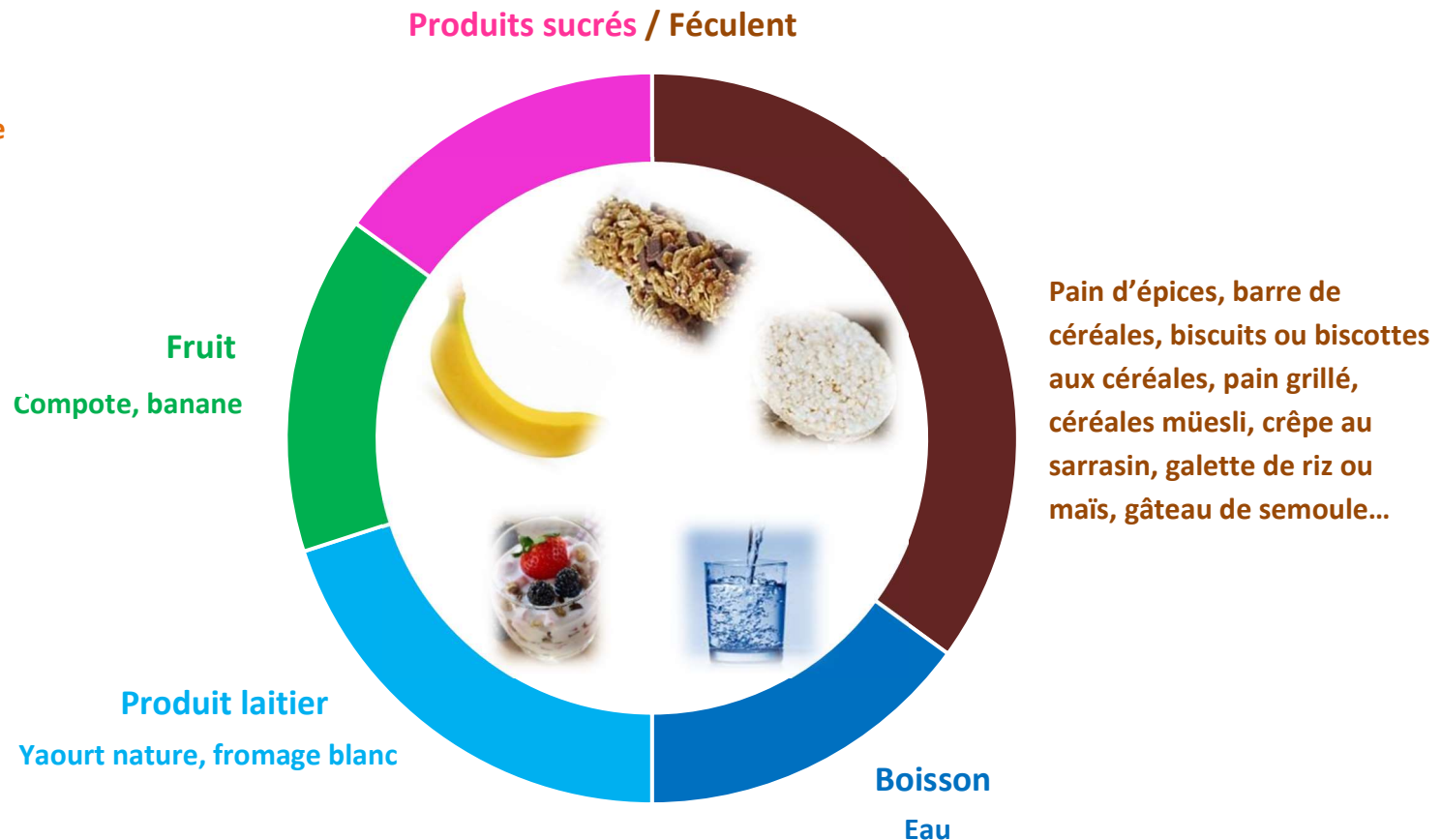


Le Goûter / Collation

- ✓ Pour les enfants/ados pour reprendre des forces, se détendre et patienter jusqu'au dîner
- ✓ Avant un entraînement sportif pour maintenir les réserves énergétiques

Exemples de goûter :

- ✓ 1 yaourt + 1 banane + 40 g de pain + 3 carrés de chocolat
- ✓ 1 compote + 1 barre de céréales + 1 yaourt
- ✓ 1 fromage blanc + céréales müesli + 1 fruit



Avant une compétition, éviter les matières grasses et le lait, et privilégier 1 fruit cuit plus facilement digéré