

Que manger au goûter ?

Petit guide des collations



Adapté de Fourchette verte
Valais par Unisanté

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!

Féculent + Produit laitier



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

Féculent + Produit laitier



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)

Féculent + Produit laitier

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

Féculent + Fruit ou légume



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)

Féculent + Fruit ou légume



Galette de maïs



Brochette de fruits



Cracker



Bâtonnet de légume



Ballon complet



Smoothie
(lait + fruits mixés)



Tranche de pain



Guacamole

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

Fruit ou légume + Produit laitier



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



Biscuit



Barre de céréales



Madeleine



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



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera