

Les bonnes collations au camp de jour

Fruits frais

- Abricots
- Ananas
- Banane
- Bleuet
- Cantaloup
- Cerise
- Clémentines
- Compote de fruits non sucrée
- Fraise
- Framboise
- Kiwi
- Mandarine
- Melon d'eau
- Melon miel
- Mûre
- Mangue
- Orange
- Pamplemousse
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Pomme grenade
- Prune
- Raisin frais
- Salade de fruits

Légumes crus

- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignon
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge musquée
- Courgette
- Haricots jaunes et verts
- Pois mange-tout
- Pois vert frais
- Poivron rouge, vert ou jaune
- Radis
- Tomates, tomates cerise
- Navet

Boissons

- Jus de fruits purs à 100%
- Jus de tomates ou de légumes
- L'eau (la meilleure des boissons)

Lait et substituts

- Boisson de soya enrichie
- Fromage de toutes sortes
- Lait
- Pouding à base de soya
- Yogourt (à boire ou en tube)

Produits céréaliers

- Bâtonnet de pain
- Biscotte
- Biscuit de blé entier
- Pain de blé entier
- Céréales non sucrées
- Muffin ou pain maison fait avec des grains entiers

Bien lire les étiquettes pour savoir si ces aliments contiennent des noix ou arachides.



Propositions de collations santé

1. **Brochette de fruits + fromage** (raisin, melon, fraise, fromage cheddar...) accompagner d'un yogourt à la vanille comme trempette

2. Trempettes de légumes

- Recette de trempette : Mélanger 1/3 de mayonnaise et 2/3 de yogourt nature et laisser aller votre imagination en y ajoutant de la sauce chili ou du ketchup, de la moutarde de Dijon et du sirop d'érable, du cari et du miel ou du pesto de basilic et tomates séchées
- Comme légumes : Des bâtonnets de carottes, céleris, courgettes, poivron rouge, haricots verts, navet, pois mange tout etc.
- Au fond d'un verre transparent, on met la trempette et on y dépose des bâtonnets de légumes

3. **Smoothie** (à base de fruits congelés, jus de fruits, yogourt, lait)

4. Yogourt

- Dans un verre transparent, on dépose le yogourt + granola du commerce + yogourt + fruits)
- Ajouter des fruits dans du yogourt nature et un filet de sirop d'érable.

5. **Pomme + fromage ou raisins et fromage**

6. **Muffin + berlingot de lait nature ou chocolat ou lait de soya aromatisé**

7. Salade de fruits + yogourt à boire

- Préparer des fruits frais en morceaux (banane, kiwi, orange, raisins, pommes) et ajouter une grosse boîte de salade de fruits en conserve (dans du jus). Ajouter jus d'orange au besoin.

8. **Biscuit à l'avoine + yogourt**

9. Mini sandwich

- Pain de blé + fromage (style «grill cheese»)
- Pain grillé + miel +pomme + fromage

10. **Craquelins de blé entier + fromage + jus de légumes**

