

Collations

A. Faible en glucides

- 1/2 pomme + beurre de tournesol
- Crudités + hummus
- fèves edamame
- pois chiches rôtis

B. ±15 g de glucides

- Smoothies (1/2 banane + 1/2 avocat + 1/2 T. boisson d'amande originale)
- 1 tr. pain grains entiers + beurre d'arachide
- 1 petit tortilla à grains entiers + guacamole
- 1 Barre tendre *Kashi*