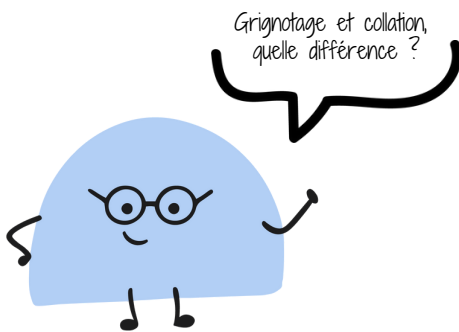


## Smart collation



| Grignotage                       | Collation                      |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Prises alimentaires irrégulières | Prises alimentaires régulières |
| Souvent déséquilibrées           | Équilibrées                    |
| Non associées à de la faim       | Associées à de la faim         |
| Surplus énergétique              | Alimentation fractionnée       |

La collation n'est pas un repas supplémentaire, c'est une redistribution de l'apport alimentaire de la journée sur 4 ou 5 repas au lieu de 3. C'est ce qu'on appelle le fractionnement de l'alimentation.

Exemple : le dessert que vous n'avez pas mangé à midi est mangé dans l'après-midi.



1 à 2 aliments au choix

A adapter à ses sensations alimentaires et envies :

- 1 boisson : thé, café, café au lait, chocolat chaud, tisane, eau
- 1 produit céréalier et/ou 1 poignée d'oléagineux
- et/ou 1 produit laitier ou 1 fruit

### En panne d'idées ?

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | 1 thé + 1 poire + 1 poignée d'amandes                                      |
|  |  |  | 1 café + 1 compote sans sucre ajouté + 1 carré de chocolat                 |
|  |  |  | 1 tisane + 1 banane + 1 yaourt nature ou équivalent                        |
|  |  |  | 1 thé + 1 yaourt nature + 1 petite poignée de granola dedans               |
|  |  |  | 1 orange pressée + 1 doigt de fromage + 1 morceau de pain complet          |
|  |  |  | 1 café + 1 fromage blanc + 1 petite poignée de noisettes                   |
|  |  |  | 1 verre d'eau infusé au citron + 1 tartine de purée de cacahuètes non salé |
|  |  |  | 1 tisane + 1 part de gâteau aux noix de Grenoble                           |

Le choix est large ! Alors on privilégie les aliments bruts (vs industriels)

