

Collations santé



- Tous les fruits sont d'excellents choix pour une collation. Ils peuvent être frais, en conserve, séchés ou servis en compote;
- Tous les légumes sont d'excellents choix pour une collation. Si vous voulez manger vos légumes crus avec une trempette, préparer la trempette avec du yogourt nature ou de la mayonnaise et ajouter du ketchup. Cette recette fait une excellente trempette santé;
- Céréales: choisir des céréales de grains entiers qui sont faibles en sucre comme les Cheerios Multi-Grain®, Shreddies®, Just Right®... Elles comblent la faim en raison de leur contenu en fibres et de leur valeur nutritionnelle;
- Yogourt, yogourt à boire et yogourt en tube;
- Uarutilik ou suvalik;
- Noix telles que les amandes, les arachides ou les noix de Grenoble;
- Fromage;
- Biscuits à l'avoine, surtout s'ils sont faits maison;
- Tranche de pain ou de bannique avec du beurre d'arachides;
- Nikkuk ou pitsik;
- Muffin, surtout s'il est fait maison : les biscuits et les muffins maison contiennent moins de sucre et sont faits avec des gras plus sains que les biscuits et les muffins du magasin.
- Lait, lait au chocolat et jus de fruits 100% pur.



Il est préférable de choisir des collations qui contiennent des aliments faisant partie du Guide alimentaire du Nunavik.

