

# DES COLLATIONS QUI CARBURENT

Lorsque tu as un petit creux entre deux repas, prendre une collation peut-être la solution.

Voici quelques duos gagnants pour une énergie durable.



IL Y A MILLE ET UNE COMBINAISONS POSSIBLES ! CRÉE DE NOUVEAUX DUOS EN COMBINANT LES ALIMENTS D'UNE AUTRE MANIÈRE OU AJOUTE TES ALIMENTS SAINS PRÉFÉRÉS.

## Pour de saines habitudes en matière de collations :

### CHOISIS

une variété d'aliments sains, en privilégiant les duos gagnants.

### ÉCOUTE

tes signaux de faim et satiété et, en fonction de ceux-ci, opte pour 0 à 3 collations par jour.

### PRÉPARE

des collations saines à l'avance, qui seront prêtes à manger quand la faim survient.