

5 IDEES DE COLLATIONS HEALTHY

● ● ● ●
DAY
01

Pancake banane flocon
d'avoine
Thé

● ● ● ●
DAY
02

Fromage blanc coulis fruit
rouge
Biscuits
Eau

● ● ● ●
DAY
03

Porridge fruits secs
Kiwi
Infusion

● ● ● ●
DAY
04

Pain perdu et Pomme
caramélisée
Café

● ● ● ●
DAY
05

Yaourt nature Compote de
fruits
Tartine de pain complet Miel
Eau

