

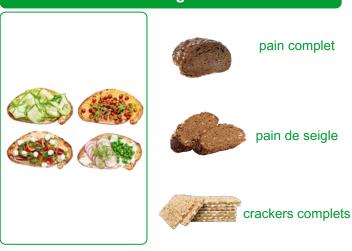
IDÉES DE COLLATIONS RICHES EN FIBRES







Tartines garnies



Bircher müesli



Barres de céréales maison



Cakes salés



Porridge, riz au lait, céréales petit-déjeuner



Favoriser des collations comportant des fruits, des produits laitiers et/ou des féculents, si possible complets.