

Oléagineux grillés (non salés, non sucrés)



noix,
noisettes



soja



pois chiches



maïs

Tartines garnies



pain complet



pain de seigle



crackers complets

Bircher muesli



avoine



amarante



graines de
chanvre/lin



noix, noisettes

Barres de céréales maison



avoine



son d'avoine



son de blé

Cakes salés



blé complet



seigle



sarrasin



châtaigne

Porridge, riz au lait, céréales petit-déjeuner



riz complet



avoine



orge perlé



millet

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