

COLLATIONS



AVANT L'ENTRAÎNEMENT (100-200 kcal)	APRÈS L'ENTRAÎNEMENT (200-300 kcal)	SUBSTITUTS DE REPAS ou COLLATION-REPAS (350-400 kcal)
1 barre Nature Valley (avoine et miel)	Lait chocolat (250 ml) + 1 fruit frais (ex : 1 banane)	Lait chocolat (250 ml) + 1 bagel aux raisins
Céréales à grignoter (250ml) (ex : Shreddies, Tony's Turboz, Life Son d'avoine, All Bran fraises, etc.)	Fruits en conserve (250 ml) + 1 barre de céréales	Yogourt <1% mg (175g) + 1 boîte de raisins secs (grosse) + 1 barre Nature Valley
Yop ou Frutti-Yo (yogourt à boire)	Yogourt < 1% (175 g) + Douzaine de noix mélangées	1 cannette de Boost + Barres de fruits (1 ou 2) + Yogourt < 1% mg (175g)
Muffin anglais + Confiture (30ml)	Yop (yogourt à boire) + muffin au son	Céréales Vector (300 ml) + lait 2% (250 ml) + 1 banane
2 tranches de pain aux raisins grillées + 30g de fromage léger	Jus de fruits (250 ml) + douzaine d'amandes	1 bagel multigrains + 2 c. à table confiture (30ml) + lait 1% (250 ml)
1 mini babybel + 1 tasse de raisins verts/rouges	Muffin à l'avoine + lait au chocolat (250 ml)	4-5 biscottes Ryvita + 1 petite canne de thon (85g) + Yogourt < 1% mg (175g)
Compote de fruits (200 ml) + 2 biscuits aux figes	1 bagel + 1 fruits frais (ex : une pomme)	Barre de céréales + Fromage (ex: Ficello) + 1 banane
Muffin au son fait maison + Jus de fruits (125 ml)	Lait au chocolat (250 ml) + 2 tranches de pain aux raisins	Fruit frais (ex : une pomme) + Yogourt à boire (Yop) + Douzaine de noix mélangées
2 fruits frais (ex : poire et 125 ml raisins)	Jus de fruits (250 ml) + fromage (30 g)	Sandwich (30g jambon, 30g fromage suisse, 15 ml mayo) + 1 fruit
Fruits séchés (1/3 de tasse) (ex : abricots, dattes, raisins...)	50 g de fromage + 3-4 biscottes Ryvita	Jus de fruits (250ml) + 1 barre de céréale + 1 mini Babybel léger
Yogourt < 1% (175 g) + 1 fruit frais (ex : orange)	Jus de fruits (250 ml) + 1/2 bagel + beurre d'arachide (15 ml)	Fromage cottage (125ml) + Fruit frais (cantaloup/raisins) + 1/2 bagel grillé
Jus d'orange (300 ml)	Céréales Shreddies (250 ml) + 1 fruit frais (ex : une orange)	Grille-cheese : 2 tranches de pain + 2 tranches de fromage <i>light</i> + 1 tasse de raisins
30 biscuits en forme d'animaux (« animal crackers »)	Fruits secs (1/3 tasse) + lait 2% (250 ml)	1 bagel + beurre d'arachide (15 ml) + Jus de fruits (250 ml)
2 barres de fruits Fruits to Go ou Minis-Chef	Douzaine d'amandes + 10 abricots secs	Yogourt < 1% mg (175 g) + 1 muffin maison + 1 fruit frais
2 biscuits à l'avoine Dad's	<i>Shake</i> : Lait (250 ml) + 1/2 tasse de fraises + jus d'orange (1/2 tasse)	<i>Shake</i> : Lait (250 ml) + 1/2 tasse de fraises + jus d'orange (250 ml) + 2 blancs d'oeufs

N'oubliez pas de bien vous hydrater avant un effort physique (au moins 500 ml)