

Collations pour soutenir votre journée de travail

- Lors des journées de travail chargées, il est courant de prendre une collation rapide pour rester énergisé et concentré. Ces collations peuvent sembler inoffensives, mais elles sont souvent peu nutritives et choisies par commodité.
- Avec un peu de planification, les collations peuvent être à la fois nutritives et satisfaisantes.
- Les meilleures options proviennent d'aliments frais et entiers, et comprennent un mélange de fibres, de protéines et de bons gras.
- Essayez de créer votre nouvelle collation préférée en combinant les éléments suivants :

Fibres	Protéines et/ou bons gras
<ul style="list-style-type: none">• Petits fruits• Légumes• Granola maison• Craquelins de grains entiers• Maïs soufflé• Graines de chia	<ul style="list-style-type: none">• Fromage• Yogourt grec• Œuf dur• Thon• Noix ou beurres de noix• Edamame



👉 Pour en savoir plus sur l'alimentation saine et les recommandations nutritionnelles, consultez [le Guide alimentaire canadien](#).