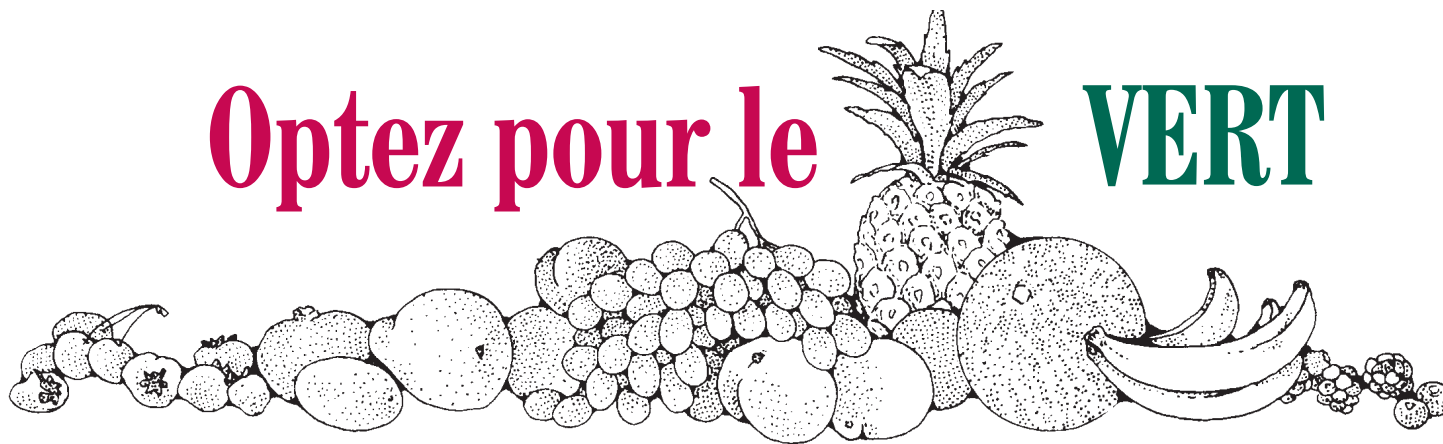


Optez pour le VERT



Voici un guide de certains aliments qui sont souvent consommés en guise de collation. Optez pour les aliments verts si vous voulez des collations qui sont bonnes pour vous et pour vos dents.

Consommer n'importe quand.

- lait blanc
- boisson de soya enrichie
- eau
- yogourt nature
- fromage
- fruits et légumes crus*
- compote de pommes non sucrée
- noix et graines non salés*
- oeufs cuits
- beurre d'arachides
- pains et céréales à grains entiers
- bagels, muffins anglais, pain pita
- maïs soufflé nature*
- craquelins à grains entiers à faible teneur en gras et en sel

Consommer occasionnellement, de préférence avec les repas.

- jus de fruits ou de légumes non sucré
- pouding préparé avec du lait
- lait aromatisé
- laits fouettés
- yogourt aromatisé
- fruits secs* (p. ex raisins secs et canneberges)
- tablettes granola non enrobées de chocolat
- biscuits (p. ex. à la farine d'avoine, aux raisins secs, au beurre d'arachides)
- muffins ou pain (p. ex. aux bananes, aux carottes, à la citrouille)
- muffins à grains entiers
- craquelins à faible teneur en sel et en gras

Limiter les aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium).

- boissons sucrées (p.ex. boissons gazeuses, boissons aromatisées aux fruits, boissons sportives et énergisantes)
- chocolat et bonbons* (p. ex. tablettes de chocolat, sucettes, gomme)
- croustilles, nachos, bâtonnets au fromage ou bretzels
- crème glacée et collations surgelées
- friandises à saveur de fruits (p. ex. pâte de fruit séchée)
- desserts à la gelée
- produits de boulangerie sucrés (p.ex. beignes, biscuits, gâteaux, pâtisseries)
- céréales enrobées de sucre
- maïs soufflé au beurre *