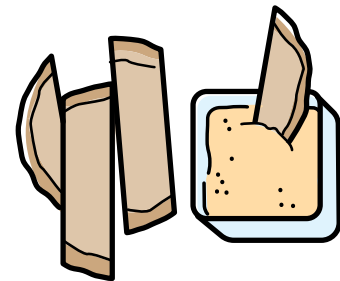
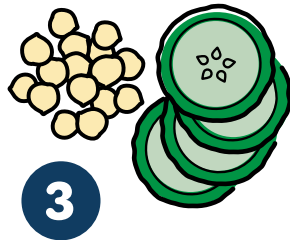
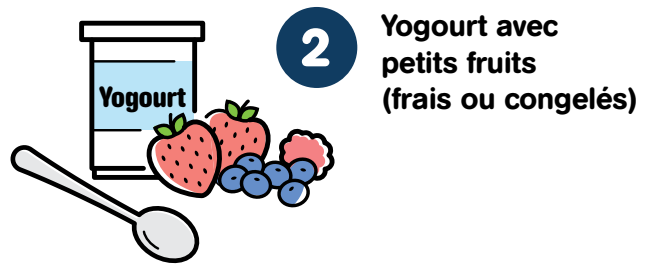


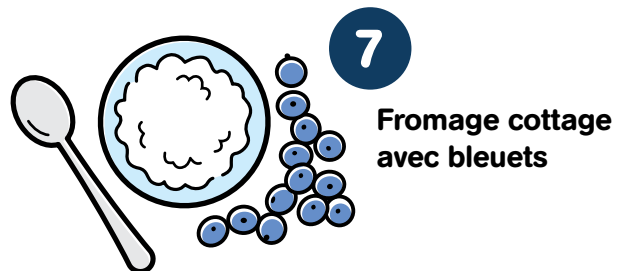
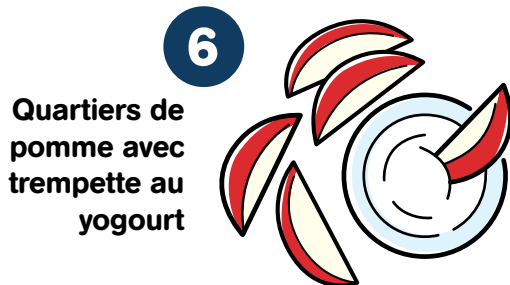
10 collations faciles



Pois chiches rôtis et tranches de concombre

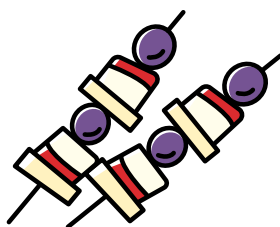
Légumes crus avec houmous

Bandes de crêpes de grains entiers avec compote de pomme



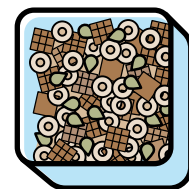
Quartiers de pomme avec trempette au yogourt

Fromage cottage avec bleuets



Muffin de grains entiers et lait (transporter le liquide dans une bouteille isotherme)

Brochettes de fruits et de fromage



Céréales de grains entiers avec graines de citrouille