

Quelques idées de goûter

	Goûter 1	Goûter 2	Goûter 3	Goûter 4
FECULENT	Tartine de pain beurrée	Riz	Pain aux céréales beurré	Pain grillé beurré ou confiture ou miel
PRODUIT LAITIER	Milk-shake aux fruits (avec yaourt et non glace)	au lait	Lait au chocolat froid	Chocolat chaud
FRUIT		Un petit verre de jus d'orange (sans sucre ajouté) ou Smoothies	Salade de fruits frais	Abricots (ou autre fruit frais)



	Goûter 5	Goûter 6	Goûter 7	Goûter 8
FECULENT	Semoule		Pain de mie complet beurré	Petit pain grillé suédois
PRODUIT LAITIER	au lait	Mélange yaourt, céréales et fruit frais coupé en morceaux (muesli simple sans fruit sec)	Petit-suisse avec compote	Fromage blanc avec des morceaux de fraises (ou autres fruits frais)
FRUIT	Jus de fruits (sans sucre ajouté – 100 ml)			



Pour le goûter avec le mélange de muesli, vous pouvez aussi utiliser un muesli avec des fruits secs, mais dans ce cas vous n'ajoutez pas de fruits frais.

Des goûters qui peuvent être emportés

	Goûter 9	Goûter 10	Goûter 11	Goûter 12
FECULENT	Minisandwich	Minisandwich à la confiture ou pâte à tartiner au chocolat (peu)	Miniboîte de céréales (à grignoter à la main)	Crêpes (+ un petit complément sucré en garniture)
PRODUIT LAITIER	au fromage (type crème de gruyère)	À compenser sur le reste de la journée	Yaourt à boire	
FRUIT	Compote en pot ou en gourde (12 g de glucides maxi)	Pomme	Briquette de jus de fruits (sans sucre ajouté) ou fruit frais facile à transporter (pomme, abricot...)	Un petit verre de jus de pomme (sans sucre ajouté)



	Goûter 13	Goûter 14	Goûter 15	Goûter 16
FECULENT	Un peu d'amidon dans la banane	1 tartine aux céréales	Corn flakes avec du lait	Ciafoufis aux fruits (base pâte à crêpe + fruits et cuisson) ou Pudding aux fruits secs ou Pain perdu Jus de fruits
PRODUIT LAITIER	Verre de lait grenadine	1 petit-suisse		
FRUIT	Banane	1 orange ou 2 kiwis	3 fruits secs (dattes, abricot, pruneau ou figue)	

