

Fiche d'information Team AFF : Nutrition

Collations

Fruits et légumes

- Fruits frais
- Compote de pommes ou purée/compote de fruits (p. ex. compote d'abricots)
- Fruits dans leur propre jus
- Fruits secs et barres de fruits
- Carottes ou concombres type « snack » et toute autre sorte de petits légumes
- Légumes à grignoter (p. ex. petites tomates, carottes, rondelles de concombre, bâtonnets de chou-rave)

Produits laitiers

- Fromage à pâte dure, cottage cheese, fromage blanc/fromage blanc maigre (protéines à digestion lente)
- Ricotta, sérac (protéines rapidement digestibles)
- Lait entier, lait écrémé

Céréales et pain

- Flocons d'avoine et céréales non sucrées pour le petit-déjeuner (idéalement <2g de graisse, <10g de sucre, >2g de fibres par 100g de produit)
- Pains complets, mi-blancs et blancs (les premiers sont à privilégier)
- Pitas, galettes
- Pain croustillant, galettes de riz

Protéines

- Viande séchée
- Œufs durs
- Noix et beurre de noix (par ex. beurre de cacahuètes)
- Houmous

Autres

- Barres de céréales