Idées de collations et de repas froids pour les enfants

Fruits

Pomme
Banane
Orange
Clémentine
Mandarine
Pamplemousse
Tangerine
Pêche
Nectarine
Prune
Abricot
Poire
Poire asiatique
Mûres
Bleuets
Fraises
Framboises
Cerises
Raisins
Melon miel
Melon canari
Cantaloup
Melon d'eau
Figues
Pitaya
Ananas
Mangue
Pomme grenade
Litchis
Carambole
Papaye
Kiwi

Fruits séchés (1)
Dattes
Raisins secs
Canneberges
Noix de coco

Légumes

Carotte
Navet
Chou
Concombre
Tomate
Radis
Laitue romaine
Pois mange tout
Pois sucrés
Poivron
Brocoli
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Céleri
Haricots
Champignons
Avocat **(2)**

En Salade
Betterave froide
Patate douce
Pomme de terre
Épinards **(3)**
Salsa

Grains

Pain de grains entiers (4)
Pain aux raisins
Pita (ou mini pita)
Craquelins
Tortilla (5)
Croissant
Galette de riz
Maïs soufflé (6)
Grains de maïs
Céréales en boîte (7)
Barre tendre maison
Pouding de chia (8)
Gruau froid
Muffin maison

En Salade
Quinoa
Riz
Orge
Couscous
Pâtes de blé
Pâtes de quinoa
Pâtes de pois chiches (9)

Protéines

Végétales
Edamames
Haricots rouges
Haricots noirs
Pois chiches
Toutes autres Légumineuses
Humus
Tofu (10)
Végé pâté
Tartinade végé
Beurre de pois à tartiner

Animale
Jambon et charcuteries (11)
Poulet froid
Œuf cuit dur (12)
Fromage (13)
Yogourt (Grec ou régulier)
Creton
Terrine
Pâté
Saumon fumé
Saumon en boîte
Thon
Crevettes
Chair de homard
Goberge

Graines
Chanvre (14)
Sésame
Tournesol
Citrouille
Graines entières ou en beurre

Noix
Amandes
Arachides
Noix de Grenoble
Noix de cajou
Pistaches
Pacanes
Noix de macadam
Noix entières ou en beurre

Breuvages

Lait de vache
Lait de pois
Lait de soya
Lait de noix
Smoothies
Jus de légumes

Autres

Algues
Crème sûre
Fines herbes

Pétunia et Cie

Idées de collations et de repas froids pour les enfants

1- Tous les fruits nommés plus hauts soit séchés, lyophilisés ou en conserve et rincés.
2- Avocat : guacamole, pouding au chocolat ou smoothies.
3- Épinards : muffins, salade ou sandwichs.
4- Pain de blé tranchés : sandwichs, toasts, croutons maisons ou sandwichs roulés.
5- Tortillas : taco souple, sandwichs roulés, chips maison cuites au four.
6- Maïs soufflés : nature ou aromatisé.
7- Céréales en boîte : Cheerios nature, blé soufflé, méli-mélo fait maison de céréales, craquelins, fruits séchés, etc.
8- Chia : pouding, confitures crues ou cuites avec fruits ou saupoudrer sur le yogourt, dans les salades, dans les smoothies.
9- Pâtes alimentaires à d'autres légumineuses.
10- Tofu : en tartinade, en cube nature ou aromatisé.
11- Charcuteries en sandwichs ou roulées : poitrine de dinde, salami sec, jambon sec nature ou aromatisé (Forêt Noir, au romarin, miel, etc.), pastrami, smoked meat, rôti de porc ou de bœuf, Mortadelle.
12- Œufs : cuits durs ou farcis, en tartinade sur du pain ou sur des craquelins ou comme trempettes pour les légumes.
13- Fromages de toutes variétés : pâte ferme, pâte molle, cottage, Cheddar, Suisse, préparation de fromage fondu de style La Vache qui Rit ou Babybel. À savoir : les fromages à pâte dure sont plus protéinés. <3
14- Graines de chanvre dans le yogourt ou saupoudrer sur les salades.

Suggestions de recettes

Pouding au chocolat et à l'avocat
https://www.ricardocuisine.com/recettes/6208-pouding-au-chocolat-et-a-l-avocat

Muffins aux épinards et banane (anglais)
https://www.superhealthykids.com/sweet-spinach-muffins/

Barres tendres maisons (sans noix ou arachides)
http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/15/barres-tendres

Confiture de fraises et graines de chia (anglais) recette tirée du blogue d'une amie <3
http://www.underalemontree.com/blog/2014/9/17/strawberry-chia-seeds-jam

Végé pâté (anglais)
http://www.underalemontree.com/blog/2014/9/21/veggie-pate

Chips de pita (se fait bien avec tortilla et en version sucrée avec un peu de sucre et de la cannelle.
https://www.ricardocuisine.com/recettes/7203-chips-de-pita

Pétunia et Cie