

## Goûter pour les enfants de 1 à 3 ans

Attention la texture est à adapter selon l'âge de votre enfant.

150 ml de lait de croissance ½ tranche de pain complet (20g) 1 petite moitié de pomme (50g) (en morceaux ou en compote)	100ml de lait de croissance 1 petit beurre au sésame (recette sur le site) 1 figue
1 yaourt 1 cuillère à soupe de muesli sans sucre ajouté ½ banane Boisson Vous pouvez laisser ramollir les mueslis dans le yaourt avec la banane préalablement écrasée	100g de fromage blanc 1 petite cuillère à soupe de muesli (10g) 1 petit abricot (en morceaux ou en compote) Boisson Vous pouvez laisser ramollir le muesli dans le fromage blanc et ajouter l'abricot en morceaux ou en compote.
10g de gruyère ou du fromage à tartiner ½ tranche de pain complet (25g) 150g de fruits rouges Boisson	2 Madeleines sans beurre à la carotte et aux graines de lin (voir recette sur le site madeleine sans beurre et ajouter 50 à 100g de dés de carottes + 1 cuillère à café de graines de lin) 1 petit suisse Boisson
1 petit suisse 1 petite cuillère à soupe de muesli (10g) 1 cuillère à café rase de purée de noisette Une petite moitié de poire (50g) (en morceaux ou en compote) Boisson Vous pouvez laisser ramollir le muesli dans le petit suisse. La poire peut être en morceaux ou en compote. Vous pouvez tout mélanger ou donner séparément.	½ tranche de pain complet (20g) 1 Milk shake : Mixer : 50g de pomme + 50g de concombre + 60g de yaourt + 30 cl de lait

Ne mettez pas de sucre dans les yaourts ou petits suisses de vos enfants. C'est une habitude de manger des yaourts avec des sucres. Nutritionnellement votre enfant n'en a pas besoin.

## Goûter pour les enfants de 3 à 9 ans

1 petit verre de lait (125 ml) ½ tranche de pain complet (20g ) 1 pomme 1 petite cuillère à café de confiture	15 - 20g d'oléagineux (2 noix, 3 - 4 noisettes..) 1 carré de chocolat noir 2 abricots Boisson
1 yaourt 1 barre de céréales (recette sur le site) ½ orange Boisson	1 pot de fromage blanc individuel (100g) 1 grosse cuillère à soupe de muesli (20g) 150g de fruits rouges Boisson
20g de gruyère 1 tranche de pain aux céréales (40g) ¾ d'une tranche de jambon blanc (40g) 1 tomate Boisson	2 madeleines sans beurre (voir recette sur le site) 1 Milk shake : Mixer :1 grosse pêche + 60g de yaourt + 10 cl de lait
1 tranche de pain complet (40g) 1 cuillère à café de purée de noisette Une dizaine de fraises (150g) Boisson	3 cuillères à soupe rases de fromage blanc (50g) 1 tranche de pain au seigle (40g) 1 œuf dur 150g de concombre Boisson

## Goûter pour les adolescent(e)s, adultes et personnes âgées

1 petit verre de lait (125 ml) 1 tranche de pain complet (40g) 1 pomme 1 cuillère à café de confiture	25g d'oléagineux (3 noix, 5 noisettes..) 1 carré de chocolat noir 2 abricots Boisson
1 yaourt 1 barre de céréales (recette sur le site) 1 orange Boisson	1 fromage blanc individuel (100g) 2 petites cuillères à soupe de muesli (30g) 150g de fruits rouges Boisson
15 - 20g de gruyère 40g de pain 1 tranche de jambon blanc (60g) 1 tomate Boisson	3 madeleines sans beurre (voir recette sur le site) 1 Milk shake : Mixer : 2 pêches moyennes + 60g de yaourt + 10 cl de lait
30g de pain 1 cuillère à café bombée de purée de noisette 10 fraises Boisson	3 cuillères à soupe rases de fromage blanc (50g) 1 + ½ tranche de pain complet (60g) 1 œuf dur 150g de concombre Persil Boisson