

Idées pour des en-cas équilibrés

Conseil

Le fait de varier les produits et leurs combinaisons permet de créer des en-cas originaux et attractifs, par ex. pain avec fromage frais ou yaourt nature avec fruits rouges.

Boissons



Eau du robinet*
ou eau minérale



Infusion d'herbes /
de fruits sans sucre

* En Suisse, l'eau du robinet est délicieuse et irréprochable sur le plan sanitaire.

Fruits



pommes
toute l'année



poires
août-avril



raisins
septembre-novembre



cerises
juin-août



figes
juin-septembre



fruits rouges
juin-octobre



melons
juin-octobre



prunes/
pruneaux
août-octobre



nectarines/
pêches
juin-août



mandarines
novembre-février



oranges
novembre-février



kiwis
toute l'année



abricots
juin-août

Légumes



tomates
juin-septembre



carottes
toute l'année



concombres
avril-octobre



chou-rave
mars-novembre



céleri
mai-septembre



poivrons
juillet-octobre



radis
mai-septembre



fenouil
mai-novembre

Pain et céréales



pain complet



pain mi-blanc



flocons de céréales
non sucrés



pain
croustillant



galettes
de riz

Produits laitiers



fromage



fromage frais /
fromage d'alpage



séré nature



yaourt nature



lait

Fruits oléagineux



noix



noisettes



amandes



noix de cajou



Risque d'étouffement chez les tout-petits / les noix moulues peuvent être utilisées.