

## PROPOSITIONS DE COLLATIONS SANS GLUTEN

### Fruits :

- Fruit frais ou cuit, salade de fruits, brochettes de fruits frais
- Fruits secs (abricots secs, pommes séchées...) et oléagineux (noix, noisettes, amandes...)

### Produits laitiers :

- Yogourt nature, yogourt aux fruits (sauf yogourt bircher, germes de blé, son), yogourt arôme
- Flan, crème (sans farine, lire sur l'emballage), riz au lait
- Blanc battu, séré nature ou arôme, petits suisses
- Bircher (avec flocons de millet ou d'avoine + fruits frais + yogourt ou lait).
- Cornflakes sans gluten + lait
- Glaces autorisées, sorbets, frappés (avec glaces autorisées)

### « Pain et snacks »:

- Galettes de riz ou pain sans gluten avec :
  - + cottage cheese
  - + fromage à la coupe, fromage à tartiner (pas de Fol Epi)
  - + Parfait®
  - + jambon cuit, cru, viande séchée, bœuf fumé, rôti froid, poulet froid
  - + chocolat noir ou au lait
  - + œuf dur, thon, ...
- Popcorn salés ou sucrés, chips de pommes de terre (les classiques)

