**Plan des collations**

**Semaine du**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **Avant-midi** |  |  |  |  |  |
| **Après-midi** |  |  |  |  |  |

Utilisez ce tableau pour créer votre plan des collations. Pour un plan sain et équilibré, incluez des choix de deux des quatre groupes alimentaires.