

20 h 30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % ½ banane	20 h 30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % ½ tasse de salade de fruits	20 h 30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % 1 petite pomme	20 h 30 COLLATION ½ tasse de yogourt faible en gras 1 abricot	20 h 30 COLLATION ½ tasse de yogourt aux fruits faible en gras ½ banane	20 h 30 COLLATION ½ tasse de lait 1% ½ tasse de fraises	20 h 30 COLLATION ½ tasse de lait 1 % 1 poire
--	---	--	---	--	---	---