

Roue des calories/activités

Une collation typique devrait s'insérer dans votre régime quotidien sans dépasser votre budget calorique¹; toutefois, le choix de collation dépend aussi du niveau d'activité physique. Selon son âge et son niveau d'activité, la femme moyenne brûle quotidiennement² les calories indiquées dans le tableau ci-dessous. Voici une sélection de collations parmi lesquelles choisir pour combler vos besoins caloriques selon votre niveau d'activité :



PEPSICO
CANADA

1. American Dietetic Association "Smart Snacking" January 10, 2009
 2. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1