

# Les meilleures collations santé sur le pouce

Lors de mon récent road trip, je me suis encore laissée surprendre par une **faim subite** et pas de cantine ou d'épicerie à l'horizon. Je me suis alors promis que j'allais me faire un **kit collation** la prochaines fois où je prendrais la route. Un kit facile à créer, sans préparatifs, avec un **simple arrêt à l'épicerie** avant de partir.

Les idées proposées ici sont plus des collations **nutritives**, question de se sentir rassasié pour tenir la route. Pensez aussi à des lingettes humides et quelques ustensiles à conserver dans un Ziploc en tout temps dans votre coffre à gant.

## Les collations sans réfrigération

Barres tendres de la marque KASHI (notre préférée chocolat et cerises noires)

Craquelins de marque [TRISCUIT](#)

Toast [RYVITA](#)

Biscuits Graham ou Social thé

Lait de soya (plusieurs saveurs), plus riche en protéines qu'un jus

Jus de légumes

Mini tomates

Fromage en grains

Amandes ou autres noix. Les mini formats du Dollorama sont très pratiques.

Petite canne de thon

Compote en sachets

Dates séchées

Pommes (plus résistantes et pas salissantes). On achète parfois des sacs de pommes déjà pré-lavées et coupées.

Bananes (pour un boost d'énergie).

## **COLLATION RÉFRIGÉRÉE**

*On connaît le truc des boîtes à jus ou d'eau congelés pour faire un ice pack pratique... pensez en avoir toujours de prêts sous la main.*

Crudités (mini carottes, concombres libanais) ou encore des crudités pré-coupées dans la section prêt à manger.

[Humus](#) (pour vos crudités) ou humus dessert au chocolat (pour tremper vos fruits) de la marque FONTAINE SANTÉ- il y a aussi des contenants individuels qui peuvent être pratiques

Formage Baby bell ou Ficello

[Oeufs cuits durs](#) pré-emballés

Plus à venir!! Je compte bien bonifier cette liste avec mes prochaines sorties et vos suggestions!