

# Collation sucrée salée

(Total de glucides = ~20g)

-Cantaloup  
(1 tasse / 250ml en dés = ~15g)

-Fromage cottage  
(1/2 tasse / 125ml en dés = ~5g)

-Graine de citrouille  
(1 c soupe / 15ml = ~0g)

