

# 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)

