

Annexe 1 : Tous les goûters

	Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien	Part des matières grasses dans l'apport calorique
1	Gaufrettes Paille d'or framboises LU	Idée pause gourmande pour Camille, 32 ans, emploi du temps bien rempli - 1 sachet de gaufrettes - 1 cappuccino (supposé 125 mL, sans sucre) - un fruit de saison (80g en moyenne)		
2	Paille d'or Flûte aux abricots LU	La pause fruitée Alice 28 ans - 3 à 4 flûtes - 1 yaourt sans sucre - 1 à 2 clémentine		
3	Petit Lu Citron LU	Pause fruitée de Julie 30 ans - 1 à 2 Petit Lu aux fruits - 1 thé non sucré - 1 yaourt Nature sans sucre		
4	Mon 4 h ! MONT BLANC	Mon 4h ! est un goûter spécialement conçu pour les enfants - Une gourde de 85 g		
5	Petit Lu fraises cassis LU	Pause fruitée d'Alice 6 ans - 1 petit lu aux fruits - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 clémentine		
6	Mega Mad ST MICHEL	Au goûter - 1 méga Mad - Un yaourt (supposé lait demi-écrémé et non sucré) - Un fruit		
7	Pâte à tartiner NUTELLA	Après une longue journée d'école - 1 tartine de pain (30 g) - 15 g de Nutella - 1 jus d'orange 100 mL - 1 yaourt nature de 125 g		
8	Carrefour kids <u>Moins 30 % de sucre 6</u> CARREFOUR	Pour ton goûter... - Deux biscuits (37,2 g) - Un yaourt supposé 125g, lait demi-écrémé et non sucré - Un fruit		
9	Goûter goût chocolat BN	Goûter futé - 2 BN (soit 37,5 g) - 1 pomme assimilée à un fruit - 1 yaourt nature de 125 g		
10	Goûter goût chocolat-allégé BN	Le 4 h malin - 2 BN allégés (37,5 g) - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 orange (assimilé à un fruit)		

	Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien d'un garçon de 7 ans	Part des matières grasses dans l'apport calorique
11	Savane fruits BROSSARD	Idée goûter - 2 savane fruits - 1 yaourt - 1 jus d'orange 100 mL		
12	Prince Pocket LU	Exemple de goûter équilibré - 1 à 2 biscuits de 20 grammes - 2 clémentines - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé)		
13	Rik & Rok mini goûter chocolat AUCHAN	Pour un goûter occasionnel - 6 biscuits (42 grammes) - Un yaourt supposé 125g, lait demi-écrémé et non sucré - un verre de jus de fruit (supposé 100 mL de jus d'orange)		
14	La barquette trois chatons (fraise) LU	Pr le goûter de Camille 4 ans qui apprend le vélo - 4 barquettes - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 2 prunes (assimilées à un fruit) - eau		
15	Petit écolier LU	Un chouette goûter - 2 petits écoliers - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 pomme assimilée à un fruit		
16	Twix MASTERFOODS	En cas de petit creux (allusion enfant de 11 ans) - 1 barre twix de 29 g - 1 fruit - 1 yaourt non sucré		
17	Doo wap, Doumpa Lait HARRYS	Plaisir d'un goûter simple adapté à tous - Un doumpa au lait - 1 yaourt au lait entier (supposé 125g et sucré)		
18	Ourson chocolat LU	Pour le goûter de Baptiste 6 ans après un AM au jardin - 1 ourson - un petit suisse - une demi poire		

	Produit	Goûter type suggéré par le fabricant	Pourcentage du besoin calorique quotidien d'un garçon de 7 ans	Part des matières grasses dans l'apport calorique
19	Tartelettes à la pulpe de fraises (-30% de sucres) BN	Le goûter fruité BN pr un goûter sain et gourmand (2/2) - 3 tartelettes BN (un sachet fraîcheur) - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 1 verre de jus d'orange (150 mL)		
20	Petit écolier Maxi Choc LU	Un chouette goûter « version gourmande ») - 2 petits écoliers "Maxi choc" - 1 actimel standard - 1 fruit		
21	Pockitos goûter LU	Une idée de goûter rigolo - 1 Pockitos - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 compote de fruits		
22	Snack et drink NUTELLA	Pause simple et réussie après le sport (site internet)		
23	La barquette trois chatons (chocolat, noisettes, lait) LU	Pr le goûter de Nicolas 8 ans, retour entraînement de foot - 6 barquettes (1 sachet) - 1 verre de lait (supposé 150 mL demi-écrémé) - 1 clémentine supposée 50 g net		
24	Mini goûters allégés (-30% de sucres) BN	Un goûter sportif qui te donnera un max d'énergie - 1 pochon de mini BN - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé) - 1 orange		
25	Carrefour kids sachet individuel CARREFOUR	Pour ton goûter... - Un étui de mini fourrés (42 g) - Un yaourt (supposé lait demi-écrémé et non sucré) - Un fruit		
26	Savane original BROSSARD	Goûter équilibré et gourmand - 2 tranches de Savane Original - 1 fruit - 1 verre de lait (150 mL supposé demi-écrémé)		
27	Tartelettes chocolat (-30% de sucres) BN	Le goûter fruité BN (2/2) pr un goûter sain et gourmand - 3 tartelettes BN (un sachet fraîcheur) - 1 petit suisse (60 g à 40% de MG) sans sucre - 1 verre de jus d'orange (150 mL)		