



Si je reçois ce document, c'est que mes collations pourraient être améliorées.

Elles ont leur place, au besoin, dans une alimentation équilibrée car elles :

- apaisent la sensation de faim
- permettent de refaire le plein d'énergie et de combler nos besoins en éléments nutritifs
- aident à diminuer la fatigue souvent présente en fin d'après-midi, à mieux se concentrer sur le travail à faire et à conserver sa bonne humeur !
- aident à contrôler la glycémie chez la personne diabétique

Attention au grignotage !

Prendre une collation ne signifie pas grignoter sans arrêt. Il est important de se questionner sur sa vraie faim et de bien choisir les aliments que l'on se mettra sous la dent.

Questionnez-vous...

Est-ce que je mange parce que j'ai faim, pour tromper l'ennui, par habitude, parce que je vis un stress... ? La collation est indiquée lorsque la faim se fait réellement sentir !

Évitez les pièges

Garder des aliments avec soi est une bonne façon de contourner les pièges des machines distributrices ou des dépanneurs !

Petite fringale ?

Les collations légères sont à privilégier. Par exemple, un fruit frais, un jus de légumes, un yogourt faible en gras, un verre de lait ou de boisson de soya...

Besoin d'une collation plus soutenante ?

Il est judicieux d'ajouter une source de protéine surtout si plusieurs heures s'écoulent entre deux repas. Référez-vous aux exemples ci-contre.

Idées de collations protéinées

AJOUTER DU LAIT...

- 2 biscuits Graham ou 1 petit muffin au son maison + 250 ml (1 tasse) de lait à $\leq 1\%$ m.g.
- 200 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales à déjeuner non sucrées + 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait à $\leq 1\%$ m.g.
- 250 ml (1 tasse) de potage aux légumes (fait avec du lait à $\leq 1\%$ m.g.) + 2 biscottes Ryvita^{MD} ou Wasa^{MD}
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de kéfir (lait fermenté) aux fruits

DU FROMAGE S.V.P.

- 1 poire + 30 g (1 once) de fromage à $\leq 15\%$ m.g.
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de fromage cottage, ricotta ou quark léger + 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fruits en conserve dans du jus, égouttés
- 1 bocconcini allégé + une tomate tranchée + basilic frais

LES DESSERTS AU LAIT

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt nature à $\leq 1\%$ m.g. + 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fruits surgelés non sucrés ou purée de pomme non sucrée ou 15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs + 1 pincée de cannelle
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt aux fruits à $\leq 1\%$ m.g.
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de blanc-manger, pouding ou tapioca non sucré fait de lait à $\leq 1\%$ m.g.

\leq Inférieur ou égal \geq Supérieur ou égal

Les viandes et leurs substituts

- 1 œuf à la coque + 4 toasts Melba au blé entier ou 2 biscottes Ryvita^{MD} ou Wasa^{MD}
- ½ sandwich fait de pain de blé ou de seigle entier (poulet ou dinde cuite, thon, œuf... sans charcuterie)
- 2 galettes de riz nature + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide ou d'amande
- ½ pain pita moyen de blé entier ou crudités + 60 ml (¼ tasse) de hoummos
- 150 g (½ paquet) de tofu dessert (pêche et mangue, lime, caramel)
- 125 ml (4 oz) de jus de légumes faible en sodium + 30 ml (2 c. à soupe) de noix de soya rôties non salées
- Une douzaine d'amandes non salées ou autres noix + 1 fruit frais

HOUMMOS

Rendement : 2 tasses (500 ml)

- 1 boîte (20 oz ou 540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 1 citron (jus)
- Sel et poivre au goût

Mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter un peu d'eau au besoin.

Déguster sur du pain pita ou en trempette avec des crudités.

SMOOTHIE FRAISES-BANANE

Rendement : 4 portions

- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches ou surgelées, en morceaux
- 1 banane, coupée en rondelles
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange 100 % pur
- 1 tasse (250 ml) de yogourt aux fraises, faible en gras
- 4 glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire. Bien réduire en purée lisse.

Servir frais dans un verre.

MUFFINS AU SON D'AVOINE ET BANANE

- 1 ½ tasse (375 ml) de son d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble hachées
- 2 œufs battus
- 1 tasse (250 ml) de lait 1% m.g. ou écrémé
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 2 bananes mûres écrasées

Dans un grand bol, mélanger ensemble le son d'avoine, la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et les noix.

Dans un autre bol, combiner et bien mélanger le reste des ingrédients.

Incorporer les ingrédients secs. Remuer légèrement, juste assez pour humecter les ingrédients.

À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans des moules à muffins vaporisés d'enduit végétal antiadhésif ou tapissés de moules en papier.

Cuire à 400° F (200 ° C) de 20 à 25 minutes.

MOUSSE AUX PETITS FRUITS*

Rendement : 3 portions

- 1 sachet de gélatine neutre
- ¼ tasse (60 ml) d'eau froide
- ¼ tasse (60 ml) d'eau bouillante
- 1 tasse (250 ml) de petits fruits (framboises, bleuets, fraises...) frais ou surgelés, dégelés
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature, faible en gras
- ¼ tasse (60 ml) de sucre

Dans un bol à mélanger, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide ; laisser reposer pendant 1 minute.

Ajouter l'eau bouillante et remuer constamment jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.

Dans la jarre d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, déposer la gélatine, les petits fruits, le yogourt et le sucre. Mélanger jusqu'à consistance mousseuse (environ 1 à 2 minutes).

Réfrigérer.

* Recette adaptée du livre : *Le dessert se fait léger*, Manon Robitaille, Daniel Lavoie. Diabète Québec, 2007.