

# collations



## 1 | bonifiez votre nutrition

Considérez les collations comme étant une façon d'améliorer votre nutrition quotidienne au lieu d'une occasion de vous gâter. Dans la mesure du possible, choisissez des aliments entiers, dont la valeur nutritive est la meilleure!

## 2 | planifiez pour réussir

En planifiant adéquatement vos collations entre les repas, vous pourrez contrôler votre appétit aux repas et ainsi éviter de trop manger. Il faut faire preuve de prévoyance pour ne pas disposer que de choix malsains, mais cela en vaut la peine!

## 3 | attention aux glucides

Choisissez de petites collations contenant des glucides, pour que vous vous sentiez rassasié, et à faible indice glycémique. Privilégiez les collations ayant **moins de 20 grammes** de glucides pour réduire au minimum les pics de glycémie entre les repas.

## 4 | faites ce qui vous convient

La plupart des gens choisissent de manger une ou deux collations saines par jour, ainsi que trois repas équilibrés. Si vous préférez manger plus souvent, essayez de prendre cinq petits repas au cours de la journée. Ce qui compte, c'est que vos repas conviennent à votre horaire et à vos activités quotidiennes.

## 5 | ne vous laissez pas distraire

Évitez de grignoter sans y penser quand vous préparez les repas, faites le ménage, regardez la télé, êtes à l'ordinateur ou conduisez, sinon vous pourriez manger plus que prévu. Pour ne pas trop manger, mesurez toujours la grosseur de l'assiette ou de la collation que vous vous servez.

## les habitudes vs la faim



- Servez-vous de l'échelle de faim ci-dessus pour déterminer à quel point vous avez faim. Si votre pointage est entre 5 et 10 et que vous songez prendre une collation, alors vous le faites probablement par HABITUDE, et non parce que vous avez faim. Si votre pointage est entre 0 et 3, vous avez probablement faim; le fait de prendre une collation équilibrée et saine est un choix sensé.
- Si vous mangez souvent des collations par habitude, il se peut que vous ayez simplement soif; buvez d'abord de l'eau, une tisane ou un café pour voir si ça vous rassasie. Il est aussi possible que vous ayez seulement besoin de vous changer les idées : faites une marche, appelez un ami, lisez un livre, bref, faites une activité qui vous aidera à oublier la nourriture.

## ai-je BESOIN de prendre une collation?

- Bien des gens croient qu'ils doivent prendre continuellement des collations dans la journée quand ils sont atteints de diabète. Rien de plus faux : c'est à vous de décider de manger des collations ou non.
- Si vous prenez de l'insuline ou certains médicaments antidiabétiques, il se peut que votre glycémie soit faible (hypoglycémie) si vous restez longtemps sans manger ou que vous mangiez moins qu'à l'habitude. Discutez toujours avec votre médecin ou votre éducateur spécialisé en diabète si vous pensez faire de l'hypoglycémie.
- Pour réduire le risque d'hypoglycémie, songez à ajouter une petite collation s'il s'écoulera plus de 5-6 heures entre deux repas. Aussi, ce pourrait être une bonne idée d'avoir, au coucher, une petite collation contenant des glucides et des protéines pour stabiliser votre glycémie durant la nuit.

## idées de collations intelligentes

La collation idéale contient des protéines, des gras sains et des glucides de bonne qualité (par ex., légumes, fruits, grains entiers ou produits laitiers). Elle doit aussi contenir moins de 200 calories (cela dépend de la fréquence à laquelle vous mangez durant la journée). N'oubliez pas : visez moins de 20 g de glucides. Si vous vous demandez combien de glucides contient votre collation préférée, discutez-en avec votre éducateur spécialisé en diabète.



- ½ tasse de yogourt grec nature et ½ tasse de bleuets
- 1 fromage à effilocheur et 1 pomme moyenne
- 1 tasse de lait
- 3-4 tranches de mangue et 8-10 noix
- 2-3 tasses de maïs soufflé (fraîchement préparé, faible en sodium et légèrement beurré)
- 1/3 tasse de houmous et 1 tasse de légumes crus (pois mange-tout, carottes, concombre)
- 2 galettes de riz à grains entiers et 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
- ½ sandwich à la dinde (1 tranche de pain de grains entiers, 55 g de dinde et moutarde)
- 1 petite pomme et 7-8 noix de cajou
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel, tartiné sur 5-7 craquelins de grains entiers
- saumon (½ boîte de conserve) mélangé à 1 c. à soupe de mayonnaise, tartiné sur 2-3 feuilles de laitue romaine OU dans ½ pita de grains entiers
- 4 longues branches de céleri et 2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 œuf cuit dur et 1 poire
- ½ tasse de fromage cottage et 1 tasse de fraises tranchées
- thon (½ boîte de conserve) mélangé à 1 c. à soupe de mayonnaise, sur ½ muffin anglais de grains entiers
- 1 tasse de raïta (faite avec du yogourt nature, des concombres en dés, des tomates, ½ pomme de terre, de l'oignon et des fines herbes)
- mini pizza : ½ muffin anglais de blé entier avec 1 c. à soupe de sauce à pizza et 55 g de mozzarella râpée
- 1 petite banane et 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
- ½ patate douce cuite, avec 1 c. à soupe de yogourt grec nature et 2 c. à soupe de salsa
- 55 g de panir avec des oignons et des poivrons sautés
- salade d'œufs (1 œuf cuit dur mélangé à 1 c. à soupe de purée d'avocat OU de mayonnaise) sur 3-4 craquelins de grains entiers
- ¾ tasse d'edamames écossés, bouillis ou cuits à la vapeur
- 1 sachet de gruau nature (ou 1/3 tasse de flocons d'avoine cuits dans l'eau) avec 1 c. à soupe de noix et de la cannelle
- ¾ tasse de pois chiches rôtis (voir la recette ci-dessous)
- 3-4 craquelins de seigle et 2 c. à soupe de purée d'avocat

## recettes de collations intelligentes

### Salsa au maïs et aux haricots noirs

Mélanger une tasse de haricots noirs en conserve (bien rincés), ½ tasse de maïs en conserve (bien rincé), 2 douzaines de tomates cerises tranchées et ½ avocat mûr en dés avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et un peu de jus de lime. Saler et poivrer au goût. Donne 3 collations; servir avec 8-10 croustilles de tortilla de grains entiers.

### Pois chiches rôtis

Bien rincer 1 boîte de conserve de pois chiches, puis les sécher en tapotant. Faire rôtir 30-40 minutes à 400° sur une plaque à pâtisserie. Ajouter ½ c. à soupe d'huile d'olive et ½ c. à thé de cumin, ½ c. à thé d'assaisonnement au chili et ¼ c. à thé de piment de Cayenne, OU ½ c. à soupe de miel, ½ c. à thé de cannelle et ¼ c. à thé de muscade. Mélanger.

### Trempeuse au yogourt grec et aux fruits

Mélanger 1 tasse de yogourt grec nature, 2-4 c. à soupe de poudre de cacao non sucré et 1 c. à soupe de sirop d'érable. Servir cette trempeuse avec des fruits frais pour combler une envie de sucrerie!