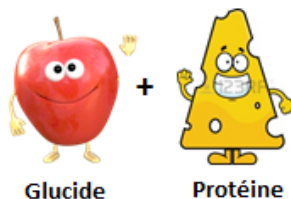


Collations futées

Les collations nous permettent de mieux contrôler notre énergie, sans surconsommer aux repas.

Les collations doivent :

1. Contenir au moins **2 groupes d'aliments ou de nutriment**
2. Contenir des *glucides* et des *protéines*
 - **Les glucides** fournissent de l'énergie et apaisent la faim. (Fruits, légumes, produits laitiers ou produits céréaliers à grains entiers)
 - **Les protéines** permettent de diminuer la faim entre 2 repas. (Viandes et substituts ou produits laitiers)



Exemples :

Petit appétit = petite collation	
<u>Glucides</u>	<u>Protéines</u>
½ tasse de bleuets frais ou surgelés	1 pouding au riz ou tapioca sans sucre ajouté ou fait maison
1 tasse de crudités	¼ tasse de yogourt tzatziki
1 pomme avec pelure	1 fromage Ficello ≤18% m.g.
½ tasse de tomates cerise	6 mini-bocconcinis
¼ tasse de fruits séchés	10 amandes nature
½ tasse de céréales choisies selon les critères nutritionnels	2x100g yogourt classique 0 % m.g.
	1x100g yogourt grec ≤ 2% m.g.
	1 verre de 250 ml de lait
2 grosses dattes dénoyautées	30 g de fromage léger ≤ 20% m.g.
1 barre tendre maison ou choisie selon les critères nutritionnels	

Gros appétit = Grosse collation

<u>Glucides</u>	<u>Protéines</u>
1 compote de pommes maison ou sans sucre ajouté	½ tasse de fromage cottage
1 tranche de pain pumpernickel	2 tranches de jambon froid (60g)
100g mousse de soya au chocolat noir	10 noix de cajous non-salées
1 tranche de pain de grains entiers	1 c. à table beurre d'arachides
Pouding de soya (de type Belsoy)	¼ tasse de graines de soya rôties non-salées
2 biscuits au blé faits maison ou choisis selon les critères nutritionnels	1 verre de lait
2 galettes de riz	Fromage (de type Vache qui rit ou Babybel)
1 jus de légumes réduit en sodium	1 œuf cuit dur
1 tasse de maïs soufflé réduit en gras	¼ tasse de noix mélangées
1 boisson de soya enrichie en vitamine D et calcium	
2 clémentines	1 yogourt à boire choisi selon les critères nutritionnels
Crudités	¼ tasse d'humus
Craquelins choisis selon les critères nutritionnels	90g thon pâle émietté aromatisé (CloverLeaf ou Compliments)
1 muffin maison	1 verre de lait
½ pita	¼ tasse de tartina de tofu faite maison ou du commerce
½ tasse d'edamame (fèves de soya rôties)	

