



Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition
#TrouvezUneDiététiste
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA
NUTRITION.CA



Idées de collations rapides et saines

Au milieu de la matinée ou de l'après-midi, vous avez faim : il est temps de prendre une collation. Les collations vous permettent de garder votre énergie tout au long de la journée. Prendre une légère collation entre les repas peut vous aider à combler votre faim et à vous éviter de trop manger au prochain repas. Lorsque vous avez besoin d'une collation, plutôt que de vous rendre aux machines distributrices ou de vous arrêter au café, essayez ces délicieuses idées.

Cinq idées de collations amusantes avec des légumes et de la trempette

Nous savons tous que les légumes sont bons pour la santé, mais parfois, il est difficile d'en manger assez en misant seulement sur les repas. Ainsi, inclure des légumes dans vos collations est un excellent moyen d'augmenter votre consommation. Ayez toujours des légumes lavés et coupés dans votre réfrigérateur : vous aurez ainsi une belle collation sur le pouce.

Si vous n'aimez pas les légumes nature, essayez de les manger avec une trempette de temps en temps. Variez les trempettes pour ne pas vous lasser.

- Poivrons rouges et tzatziki
- Bâtonnets de carottes et salsa
- Tomates raisins et hoummos
- Céleri et beurre d'arachide
- Concombre et yogourt

Cinq collations savoureuses avec des fruits

Les fruits forment une excellente collation à tout moment de la journée. Faciles à préparer, ce sont des collations délicieuses et rafraîchissantes faciles à emporter. Si vous avez envie d'autre chose que des fruits nature, essayez certaines de ces idées :

- Le yogourt et les fruits sont une combinaison classique. Pour varier, changez souvent les fruits : un jour, ce sera des petits fruits, et un autre, des morceaux d'ananas avec de

la noix de coco râpée non sucrée. Ou essayez cette banane royale au yogourt (Disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

- Passez des fruits surgelés et du yogourt à la vanille au mélangeur pour obtenir quelque chose de différent.
- Essayez de la compote de pommes sans sucre ajouté garnie d'amandes effilées et de cannelle.
- Prenez une grappe de raisins et une poignée de noix de Grenoble.
- Essayez ce favori des enfants : poutine au beurre d'arachide et aux fruits (Disponible à DecouvrezLesAliments.ca).

Cinq excellentes idées de collations à base de grains entiers

Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien en choisissant des aliments à grains entiers grâce à ces idées.

- Le maïs soufflé nature est une excellente collation de grains entiers riche en fibres. Savourez-le saupoudré de fromage parmesan. Transformez-le en mélange montagnard en y ajoutant des produits céréaliers à grains entiers, des noix, des fruits séchés et des graines.
- Les produits céréaliers à grains entiers, le lait et les fruits font d'excellentes collations à déguster à la maison.
- Mettez des tortillas de blé entier au four jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Coupez-les en triangles et accompagnez-les de hoummos, de tzatziki, de fèves au lard en conserve, de salade aux œufs, de haricots frits, de compote de pommes, de salsa aux fruits maison, de salsa aux tomates, de guacamole ou de dahl.
- Tartinez du thon ou du saumon en conserve sur des craquelins ou des biscottes Melba à grains entiers. Accompagnez-les de bâtonnets de carottes.
- Faites fondre du fromage sur un muffin anglais à grains entiers. Dégustez-le avec des tranches de pomme croquantes.

Cinq idées de collations à emporter

Économisez en gardant des collations à portée de main au travail, dans l'auto ou dans votre sac.

- Certains fruits sont faciles à transporter : pommes, oranges, bananes, prunes, poires, raisins et fruits en coupe.
- Préparez votre mélange montagnard maison avec des céréales sèches, des fruits séchés, des noix et des graines. Répartissez-les dans de petits contenants pour pouvoir les emporter rapidement.
- Optez pour les barres de céréales riches en fibres contenant au moins 4 grammes de fibres ou faites vos propres barres.

- Accompagnez des noix de soya rôties non salées de tranches de concombre, de poivron ou de céleri.
- Pour une collation simple et rapide, prenez un petit pot de yogourt et un fruit.

Le saviez-vous?

Les collations peuvent vous éviter de trop manger aux repas en comblant votre faim et en vous aidant à ne pas arriver avec l'estomac dans les talons au prochain repas. Les meilleurs types de collations sont ceux qui contiennent des protéines et des fibres. Le tableau ci-dessous présente quelques choix.

Collations avec des protéines

Yogourt

Lait, boissons végétales enrichies

Œufs durs

Trempelette de hoummos

Salades de haricots

Dhal

Noix et graines

Edamame

Collations avec des fibres

Fruits avec la peau

Légumes

Trempelette de hoummos

Granola ou barres de céréales à grains entiers

Céréales à grains entiers

Dhal

Noix et graines

Gruau

Conseil pour les collations à la maison : manger les restes en collation est une façon simple et pratique de les utiliser et de réduire le gaspillage alimentaire.

Recettes de collations à essayer (Disponible à DecouvrezLesAliments.ca) :

Knäckebröd suédois

Hoummos aux haricots romano

Barres protéinées

Croustilles de tortillas et guacamole allégé

Trempelette piquante d'Emily

Salade douce et croquante aux carottes
Bouchées d'énergie ensoleillées
Boisson fouettée aux pommes et aux bleuets

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés. Les séances de counseling avec une diététiste peuvent aussi vous aider à prévenir et à traiter des problèmes de santé comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur. Votre diététiste vous donnera des conseils personnalisés en fonction de votre mode de vie et de vos objectifs. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Avec un peu de planification et de préparation, il est facile de manger des collations nutritives. Jetez un coup d'œil aux idées proposées dans cet article et ajoutez-les à votre prochaine liste d'épicerie.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.