

IDÉES DE COLLATIONS

À prendre le jour



Pour 15g de glucides, vous pouvez prendre :

Fruit (1 portion) +
Protéines selon
appétit

- 1 fruit moyen (ex : pomme, pêche, poire, orange)
- 2 petits fruits (ex : clémentine, kiwi)
- ½ grand fruit (ex : mangue, pamplemousse, banane)
- 1 tasse (250 ml) de baies (ex : fraises, framboises, bleuets, mûres)

OU

Lait
(1 tasse/250 ml)

- Lait de vache ou lait de vache sans lactose protéiné
- Boisson de soya nature ou boisson mélange amande/cajou nature

OU

Yogourt
(1/2 tasse/100g)

- Yogourt grec ou skyr aromatisé
- Yogourt grec nature + 1 c. à soupe de granola/graines + quelques baies

OU

**Produits
céréaliers
+ Protéines**

- Produits céréaliers : craquelins secs, rôties (portion selon étiquette pour 15g)
- Protéines : fromage, beurre de noix, thon pâle en conserve, 1 œuf cuit dur, houmous

OU

Idées variées

- Barre tendre (portion selon étiquette)
- Muffin maison (1) ou Galette maison (1)

****Selon votre appétit, vous pouvez toujours ajouter des collations avec peu ou sans glucides (ex : noix, fromage, crudités avec trempette)****

IDÉES DE COLLATIONS

À prendre le soir

POINTS IMPORTANTS À RETENIR

- Les protéines sont essentielles à la collation du soir
- Évitez de prendre votre collation trop tard le soir (maximum 21h00-22h00)
- Les laits/substituts et les féculents font des collations gagnantes
- Les fruits sont à éviter tard le soir si vos glycémies à jeun sont élevées; prenez les plus tôt dans la journée

Pour 15g de glucides et au moins 8g de protéines, vous pouvez prendre :

Lait

(1 tasse/250 ml)

- Lait de vache ou lait de vache sans lactose protéiné
- Boisson de soya nature ou boisson mélange amande/cajou nature

OU

Yogourt

(1/2 tasse/100g)

- Yogourt grec ou skyr aromatisé
- Yogourt grec nature + 1 c. à soupe de granola/graines + quelques baies

OU

Produits céréaliers + Protéines

- Produits céréaliers : craquelins secs, rôties (portion selon étiquette pour 15g)
- Protéines : fromage, beurre de noix, thon pâle en conserve, 1 œuf cuit dur, houmous

****Selon votre appétit, vous pouvez toujours ajouter des collations avec peu ou sans glucides (ex : noix, fromage, crudités avec trempette)****

IDÉES DE DÉJEUNERS

La **glycémie** demeure **le meilleur indicateur** pour savoir si votre corps a bien géré les glucides. Voici des idées pour vous offrir plus de variété le matin.

Si la glycémie 1h ou 2h après le repas est supérieure aux cibles, vous pouvez réessayer le même déjeuner, mais en **augmentant les protéines** et/ou **les fibres** ou en faisant de **l'activité physique** après le repas.

Le classique : les rôties

- Féculents : pain multigrain ou à blé entier (optez pour du pain qui a minimum 2g de fibres par tranche)
- Protéines : beurre de noix (arachide, amande, cajou), œufs, fromage, jambon (réchauffé) ou creton (réchauffé)
- Légumes : avocat, tomates (sur la rôtie ou en accompagnement)
- Fruits : si votre glycémie le permet, si non prenez votre fruit en collation 1h après le déjeuner

OU

Les sandwichs déjeuner

- McMuffin / Ti-Matin « maison » : muffin anglais à blé entier, 2 tranches de fromage, 1 œuf, jambon (réchauffé)
- « Grilled cheese » : pain multigrain ou à blé entier, 3 tranches de fromage, légumes au choix (tomates, épinards), viande au choix (jambon réchauffé)
- Wrap déjeuner : pain tortilla protéiné ou de blé entier, œufs brouillés, un peu de salsa, un peu de fromage râpé

OU

Le brunch salé

- Crêpes salées : fromage + légumes (épinards, asperges, tomate), fromage + viande (poulet, jambon réchauffé)
- Croque-Monsieur : pain multigrain ou à blé entier, 1-2 tranches de jambon (réchauffées), 1-2 tranches de fromage
- Quiche : œufs, légumes, jambon (réchauffé), épices
- 1-2 tranches de pain multigrain/blé entier ou ½ bagel à blé entier + thon pâle en conserve aromatisé + gratiné avec du fromage râpé au four quelques minutes

OU

Gruau enrichi

- Féculents : avoine nature (évitez l'instantané si possible)
- Protéines : lait de vache protéiné, boisson amande/cajou protéinée, yogourt grec, beurre de noix, noix et/ou graines de lin, chia ou chanvre
- Pour ajouter de la saveur : cannelle, vanille, poudre de cacao (sans sucre), quelques bleuets/framboises

QUELQUES ASTUCES

Pour les crêpes, galettes ou muffins

Vous pouvez ajuster certains ingrédients pour bonifier votre mélange à crêpe :

- Pour ↑ les **protéines** : ajoutez 1 œuf de plus à votre mélange, utilisez du lait protéiné et/ou remplacez ¼ tasse de votre farine par de la farine d'amande
- Pour ↑ les **fibres** : faites un mélange 50-50% de farine tout usage et de farine de blé entier et/ou ajoutez ¼ tasse de graines de lin, chia ou chanvre moulues

Les œufs, ça peut se préparer d'avance

- Les œufs cuits durs (avec coquille) se gardent plusieurs jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique
- Vous pouvez préparer une plus grande portion d'omelette et garder les restants au réfrigérateur. Vous pouvez trouver des recettes sur l'internet pour les omelettes au four sur une plaque à cuisson ou encore dans des moules à muffin

IDÉES DE REPAS RAPIDES

Les sandwichs

- **Le classique** : 2 tranches de pain multigrains ou blé entier + choix de protéines (œufs, poulet, jambon réchauffé, tofu mariné, fromage) + légumes (crudités, jus de légumes, laitue, tomates)
- **Le « grilled cheese »** : pain multigrain ou blé entier, 3 tranches de fromage, légumes au choix (tomates, épinards), viande au choix (jambon réchauffé)
- **Les wraps** : pain tortilla à blé entier et/ou protéiné + choix de protéines + légumes
- **Le Croque-Monsieur** : pain multigrain ou blé entier, 1-2 tranches de jambon (réchauffées), 1-2 tranches de fromage + légumes pour accompagner
- 1-2 tranches de pain multigrain ou blé entier ou ½ bagel blé entier + thon pâle en conserve ou saumon en conserve + gratiné avec du fromage râpé au four quelques minutes + légumes pour accompagner
- **Les quesadillas** : 2 petits pains tortilla à blé entier et/ou protéiné + choix de protéines (poulet, viande hachée, jambon, haricots noirs) + fromage + légumes (oignons, poivrons, épinards) + légumes pour accompagner

La pizza tortilla

- 1 **pain tortilla** à blé entier et/ou protéiné et ajouter :
- **Sauce** tomate/viande
 - **Protéines** de votre choix (poulet, tranches de viande à fondue cuites, etc)
 - **Légumes** de votre choix (champignons, oignons, poivrons, etc)
 - **Fromage** râpé
- Mettre le tout quelques minutes au four (voir sur l'internet pour des recettes).

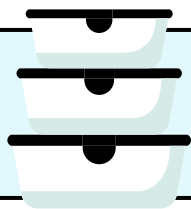
Les salades repas

- Achetez un sac de **mélange de laitue** ou de **salade en sac** et ajouter :
- D'autres **légumes** de votre choix (ex : tomates cerises, avocat, concombre, poivrons, etc).
 - La **protéine** de votre choix (ex : thon pâle/saumon en conserve, œufs cuits durs, poulet, fromage, noix, graines de citrouille/tournesol, morceaux de tofu ferme mariné, légumineuses en conserve → poids chiches, lentilles, haricots mélangés).
 - Un **féculent** (ex : croutons, 1 tranche de pain, quelques craquelins, légumineuses)

Les soupes repas

- Soupe **maison** ou **en conserve** :
- Bonifiez les soupes aux légumes en conserve avec l'ajout **légumes congelés**
 - Bonifiez les potages en conserve avec l'ajout de **purée de poulet** (ex : pot pour bébé) ou avec l'ajout de **tofu mou** ou du **yogourt grec nature**
 - Ajoutez de la **protéine** dans votre bol (ex : morceaux de fromage).
 - Prenez des **craquelins** ou **1 tranche de pain** en accompagnement

QUELQUES ASTUCES



Cuisinez une **plus grande quantité la veille** afin d'avoir des restants le lendemain midi.



N'hésitez pas à acheter des **mets déjà faits à l'épicerie**, et d'ensuite bonifier la teneur en **fibres** ou en **protéines** avec des petits ajouts :

- Pour **augmenter** les **protéines** : ajout de fromage, de noix ou de poulet (le poulet rôti de l'épicerie est un bon dépanneur), yogourt protéiné en dessert, etc
- Pour **augmenter** les **fibres** : ajout de crudités en accompagnement, de légumes congelés, de son de blé, etc

Parfois, les services de **boîtes repas** ou de **traiteurs** peuvent être une option à considérer. Selon la compagnie, vous pouvez parfois personnaliser vos repas :

- Optez pour le **riz brun ou le quinoa** au lieu du riz blanc
- Optez pour la version avec une **plus grande portion de protéine**
- Une fois à la maison, vous pouvez toujours faire des ajouts pour **↑ les protéines/fibres** (comme mentionné plus haut)



Les recettes « **5 ingrédients 15 minutes** » peuvent aussi vous inspirer. Vous pouvez modifier certains ingrédients selon vos besoins :



<https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/>