

Chronique 4

Les collations toute un casse tête

Si vous êtes comme la plupart des gens, vos intentions de manger sainement sont, plus souvent que vous aimeriez l'admettre, anéanties par la fringale de 16 heures. Heureusement, choisir une collation à la fois saine et délicieuse est plus facile que vous pensiez. Voici comment.

Vous ne savez pas quoi manger entre les repas? La clé pour choisir des collations bien pensées est de ne pas les considérer comme des petits écarts par rapport à votre alimentation saine, mais bien comme des mini-repas.

Suivez le Guide alimentaire

Des collations bien pensées vous permettront de demeurer plein d'énergie et rassasié toute la journée..

- ❖ Essayez d'inclure dans chaque collation des aliments provenant d'au moins deux des quatre groupes alimentaires: fruits et légumes; produits céréaliers; lait et substituts; viandes et substituts.
- ❖ Choisissez des aliments faibles en gras, en sucre ou en sel (sodium)
- ❖ Prenez des collations à haute teneur en fibre (par exemple, des légumineuses, des pains à grains entiers et des noix) afin de demeurer rassasié plus longtemps.
- ❖ Surveillez la taille de vos portions. Prenez le temps de mesurer vos portions plutôt que de vous fier uniquement à vos yeux. Lorsque vous saurez à quoi ressemble une ½ tasse de salsa, par exemple, vous pourrez vous en servir sans plus mesurer. Si vous achetez des collations préemballées (comme un sac de fruits séchés mélangés), lisez l'étiquette nutritionnelle, qui vous fournira la taille d'une portion, les données nutritionnelles par portion et peut-être le nombre de portions incluses dans l'emballage.
- ❖ Mangez des aliments variés

N'oubliez pas que vous devez **ÉVITER** les collations contenant beaucoup de gras et de calories, mais peu d'éléments nutritifs. Alors, abstenez-vous de choisir les suivantes :

- | | | |
|---|--|--|
| ❖ | maïs soufflé au beurre, bonbons, croustilles | |
| ❖ | gâteaux | chocolat, biscuits |
| ❖ | beignets | frites, certains types de barres de céréales |
| ❖ | crème | glacée, pâtisseries |
| | boissons sucrées (boissons aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportifs et boissons énergisantes) | |

D'excellentes collations pour tous les jours

Conseil :

Attention aux termes finissant en « ose » – il s'agit généralement d'un type de sucre.

Voici quelques idées qui vous aideront à prendre l'habitude de manger des collations bien pensées, saines et satisfaisantes.

Collations salées ou savoureuses

Si vous avez souvent envie de collations salées, essayez de remplacer le sel par d'autres rehausseurs de saveur.

- ❖ 1 à 2 œufs à la coque saupoudrés d'un assaisonnement sans sel (1 portion du groupe viandes et substituts).
- ❖ ½ baguel à grains entiers avec 50 g de fromage faible en gras (1 portion du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe lait et substituts).
- ❖ 250 mL (1 tasse) de fromage cottage faible en gras avec ½ pomme en dés et un soupçon de cannelle (1 portion du groupe lait et substituts + ½ portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 1 pain pita de blé entier et 175 mL (3/4 tasse) de hoummos (2 portions du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe viandes et substituts).

Gâteries sucrées

Si vous avez un faible pour les sucreries, les fruits seront pour vous une collation fantastique, tout comme les produits laitiers faibles en gras. Essayez de toujours avoir sous la main quelques collations de ce type à la maison ou à l'école

- ❖ 1 pomme, 1 banane ou 1 poire moyenne, ou une petite poignée (20) de raisins (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 125 mL (1/2 tasse) de fruits hachés, tels que cantaloup, ananas, mangue, cerises ou melon d'eau (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 175 g (3/4 tasse) de yogourt (1 portion du groupe lait et substituts).
- ❖ 125 mL (1/2 tasse) de pudding ou de crème renversée (flan) (1 portion du groupe lait et substituts).

- ❖ 250 mL (1 tasse) de boisson au soya enrichie (1 portion du groupe lait et substituts).
- ❖ 2 figes fraîches moyennes (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 60 mL (1/4 tasse) de fruits séchés, tels qu'abricots, raisins, mangue (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 125 mL (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 200 mL de yogourt à boire faible en gras (1 portion du groupe lait et substituts).

Aliments croquants

Lorsque vous avez vraiment besoin de croquer quelque chose, choisissez des légumes croquants, un fruit ou des céréales à grains entiers.

- ❖ 500 mL (2 tasses) de maïs soufflé nature (1 portion du groupe produits céréaliers).
- ❖ 125 mL (1/2 tasse) de légumes crus coupés, tels que mini-carottes, poivrons, courgettes ou tomates cerises (1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 30 g de croustilles de maïs cuites au four avec 125 mL (1/2 tasse) de salsa à la tomate (1 portion du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe fruits et légumes).
- ❖ 60 mL (1/4 tasse) d'amandes nature (1 portion du groupe viandes et substituts).
- ❖ 60 mL (1/4 tasse) de graines de citrouille ou de tournesol non salées.
- ❖ 3 biscuits Graham (1 portion du groupe produits céréaliers).
- ❖ 1 c. à soupe (15 mL) de beurre d'arachide, d'amande ou de sésame sur une rôtie de blé entier (1/2 portion du groupe viandes et substituts + 1 portion du groupe produits céréaliers).

Conseils sur les collations préemballées

Soyez prudent lorsque vous achetez des collations préemballées. En effet, certaines d'entre elles, quoique portant la mention « santé », contiennent en réalité beaucoup de gras, de sucre ou de sel. Il est donc important de lire la liste des ingrédients.

Julie
Deschênes,
t.d