



.....

Collations nutritives calculées en glucides

Conseils et informations

Collations nutritives

Les collations peuvent aider à garder un niveau d'énergie stable tout au long de la journée et éviter une faim trop importante aux repas. Une collation complète contient des **glucides** et des **protéines**, soit des nutriments fournissant de l'énergie et qui permettent d'être bien rassasié.

Pour une collation nutritive et soutenante, choisissez un aliment dans chaque liste.

| Source de glucides | + | Source de protéines |
|---|---|---|
| Fruits frais/surgelés | | Oeuf cuit dur |
| Fruits séchés | | Noix et graines (amandes, pistaches, cajou, grains de tournesol/citrouilles...) |
| Compote de fruits | | Beurre de noix (arachides, amandes, tournesol...) |
| Craquelins | | Pois chiches grillés |
| Muffin maison | | Edamames (fèves de soya) surgelées ou grillées |
| Céréales/granola/avoine (gruau) | | Yogourt |
| Pain (bagel, pita, tortilla, muffin anglais...) | | Lait/boisson de soya |
| Yogourt | | Fromage |
| Lait/boisson de soya/boisson d'avoine | | Viandes, volailles, poissons (jambon, poulet, thon...) |

Sources de glucides et de protéines

Lait, boisson de soya, yogourt, pois chiches grillés

Soyez créatifs ! Il est possible de combiner les aliments, par exemple de faire une tortilla aux œufs ou au thon ou même un *smoothie* de fruits et yogourt pour alterner.

Voici une liste de quelques ressources en ligne pour des idées de collations offrant des tableaux de valeur nutritive avec leurs recettes :

- Diabète Québec - Bien vivre avec le diabète :
<https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes/categorie/desserts-et-collations/>
- SOS Cuisine :
<https://www.soscuisine.com/recette/categorie/diabetiques>

Recettes [Jecuisine.com](https://www.jecuisine.com) – 20 bonnes collations maison

.....

Collations à moins de 7 grammes de glucides

| |
|--|
| 1 galette de riz et fromage ferme ou fromage cottage |
| Crudités et trempette (ex. : 2 c. à table (30 mL) d'houmous) |
| Légumes et fromage |
| Oeufs durs |
| ¼ tasse (60 mL) de noix, graines et arachides |
| ½ tasse (250 mL) d'edamames (fèves de soya) |
| 1 tasse (250 mL) de maïs soufflé |
| 1 once (30 g) de fromage à 20 % M.G. ou moins |
| Yogourt : 1 tube (Yoplait), 1 Mini Yop ou 1 contenant individuel nature ou sans sucre ajouté |
| ½ tasse (125 mL) de lait ou 1 tasse (250 mL) de boisson de soya non sucrée ou nature |

.....

Collations à environ 15 grammes de glucides

| |
|--|
| 3 dattes et fromage |
| 1 tranche de pain et beurre de noix |
| 5-6 craquelins de blé entier et poisson en conserve ou guacamole |
| 1 tasse (250 mL) de yogourt aux fruits sans sucre ajouté |
| ½ tasse (125 mL) de yogourt grec aux fruits |
| ½ tasse (125 mL) de compote de fruits ou de salade de fruits sans sucre ajouté et noix |
| 1 tasse de lait (250 mL) |
| 1 fruit de taille moyenne (1 pomme, 1 poire, 1 pêche ou 1 orange) |
| 2 petits fruits (2 kiwis, 2 clémentines ou 2 prunes) |
| 1 tasse de baies (fraises, bleuets, mûres, framboises) |

.....

Collations à 30 grammes de glucides

| |
|--|
| 3 dattes et 1 tasse (250 mL) de lait |
| ¾ tasse (175 mL) de baies avec ¾ tasse (175 g) de yogourt nature |
| 1 tortilla/pita avec garnitures au choix (poulet, thon, jambon, œufs, beurre de noix ou fromage) |
| 1 muffin anglais, œuf, fromage |
| 1 gros fruit : 1 grosse mangue, 1 pamplemousse ou 1 banane |
| 1 tasse (250 mL) de lait aromatisé ou de boisson végétale aromatisée (chocolat, vanille ...) |



Vérifiez le tableau de valeur nutritive et ajustez la portion selon la teneur en glucides.

Une collation soutenante devrait contenir au moins 6 grammes de protéines.

Lecture d'un tableau de valeur nutritive : calcul des glucides

Exemple d'étiquette nutritionnelle

| Valeur nutritive | |
|---------------------------------|------------|
| Pour 1 tasse (34 g) de céréales | |
| Calories | 110 |
| Lipides | 1% |
| Saturés | 0% |
| +Trans | |
| Cholestérol | 0 mg |
| Sodium | 290 mg 12% |
| Potassium | 180 mg 5% |
| Glucides | 27 g 9% |
| Fibres | 5 g 20% |
| Sucres | 6 g |
| Amidon | 17 g |
| Protéines | 4 g |
| Vitamine A | 0% |
| Vitamine C | 0% |
| Calcium | 2% |
| Fer | 30% |

1. Noter la portion.

Dans l'exemple, 1 tasse de céréales pèse 34 grammes.

2. Noter la quantité totale de glucides. Ce chiffre inclut les fibres, les sucres et l'amidon. (La quantité d'amidon n'est pas toujours précisée). Dans l'exemple, 27 grammes pour 1 tasse de céréales.

3. Soustraire la quantité de fibres. Les fibres ne font pas augmenter la glycémie, il faut donc les soustraire à la quantité totale de glucides. Dans l'exemple, $27\text{ g} - 5\text{ g} = 22\text{ g}$.

4. Ajuster le résultat de l'étape 3 selon la portion consommée. Par exemple, $\frac{1}{2}$ tasse de céréales fournit 11 g de glucides.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-SFE-173

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 