



Collations santé pour les adultes Healthy Snacks for Adults

De nombreuses personnes aiment manger entre les repas. Les collations peuvent vous aider à répondre à vos besoins nutritifs et à satisfaire votre faim durant la journée.

Vos besoins en matière de collations dépendent de votre âge, de votre poids et de votre niveau d'activité. Nous n'avons pas tous besoin de collations.

Conseils pour des collations santé

- Planifiez à l'avance des collations santé. Si vous attendez d'avoir faim pour décider ce que vous allez manger, vous risquez de ne pas avoir de choix santé à votre disposition. Vous risquez également de manger plus que ce dont vous avez besoin
- Choisissez vos collations à partir des guides alimentaires du Canada. Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation des Guides alimentaires du Canada, consultez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Assurez-vous d'avoir des aliments nutritifs prêts à consommer dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. En voici des exemples:
 - Des fruits et légumes frais
 - Des fruits surgelés
 - Des fruits mis en boîte dans l'eau ou dans leur propre jus
 - Du pain, des craquelins et des céréales à grains entiers
 - Du yogourt
 - Du fromage
 - Noix et graines non salés et beurres de noix et de graines non salés
 - Du humus
 - Des œufs durs

- Des portions individuelles de poisson en conserve
- Les collations sont le moment idéal pour ajouter des portions supplémentaires de légumes et de fruits à votre alimentation quotidienne. Lavez vos fruits et légumes à l'avance afin de pouvoir les consommer rapidement lorsque vous avez faim
- Les restes font d'excellentes collations. Après les repas, rangez-les dans de petits contenants de taille « collation », étiquetez et datez-les, et gardez-les au réfrigérateur ou au congélateur
- Les aliments emballés contiennent souvent plus d'une portion dans l'emballage. Vérifiez l'étiquette pour déterminer la quantité qui constitue une portion. Retirez la quantité désirée de l'emballage et rangez le reste
- Pour être vous plus rapidement rassasié, buvez de l'eau, du lait ou une boisson de soja enrichie non-sucrée avec vos collations

Suggestions de collation santé

Les collations peuvent être saines et satisfaire votre faim. Voici des suggestions de petites collations:

- Des petits fruits frais ou congelés (125 ml ou ½ tasse) ou fruits entiers, comme une banane ou une pomme
- Du yogourt faible en gras (2 %, 1 % ou écrémé), nature ou aux fruits (175 g ou ¾ tasse)
- Des noix de soya non salées (60 ml ou ¼ tasse)
- Une portion individuelle de thon en boîte (85 g) avec des bâtonnets de céleri
- Des bâtonnets de légumes avec de l'humus ou une trempette à base de yogourt (60 ml ou ¼ tasse)
- Une salade verte (250 ml ou 1 tasse) avec assaisonnement (15 ml ou 1 cuillère à soupe)
- Du maïs soufflé à l'air (750 ml ou 3 tasses) avec de l'huile d'olive ou de la margarine non hydrogénée fondue (10 ml ou 2 cuillères à thé)

- Un café au lait faible en gras (675 ml ou 12 oz)
- Un frappé aux fruits préparé à la maison (250 ml ou 1 tasse)
 - Pour faire un frappé aux fruits, mélangez des fruits, du yogourt et du lait ou une boisson de soja enrichie non-sucrée
- Une compote de pommes sans sucre (125 ml ou ½ tasse), saupoudrée de cannelle et de noix grillées (15 ml ou 1 cuillère à soupe)
- Une sucette glacée au yogourt (1 sucette)
 - Pour faire des sucettes glacées au yogourt, mélangez les fruits et le yogourt et versez le mélange dans un moule à glaçons et congelez
- Un œuf cuit dur (1), en tranches, sur du pain de grains entiers grillé (1 tranche)
- Un parfait au yogourt fait maison avec du yogourt (175 g ou ¾ tasse), des fruits frais hachés (125 ml ou ½ tasse), saupoudré de noix ou de granola (30 ml ou 2 cuillères à soupe)
- Des edamames (175 ml ou ¾ tasse) avec un peu de jus de citron
- Une crème-dessert préparée avec du lait (125 ml ou ½ tasse)
- Un muffin à grains entiers (1 petit)
- Des croustilles faites maison (avec 1/2 pita ou 1/2 tortilla) avec de la salsa ou du guacamole (60 ml ou ¼ tasse)

Voici des suggestions de plus grosses collations:

- Des noix sans sel, comme des amandes ou des noix de Grenoble (60 ml ou ¼ tasse)
- Un mélange montagnard fait maison (60 ml ou ¼ tasse)
 - Mélangez des céréales de grains entiers, des fruits séchés non sucrés et des noix ou des graines non salées
- Des craquelins de grains entiers (de 4 à 6 craquelins ou 30 g) avec du fromage (50 g ou 1½ once) ou du beurre de noix (30 ml ou 2 cuillères à soupe)
- Une crêpe de 4 po ou 10 cm (1) avec du beurre de noix ou de graines (15 ml ou 1 cuillère à soupe)

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples informations concernant les guides alimentaires et la saine alimentation, consultez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** afin de parler à un diététiste agréé ou consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating.