



Collations santé pour adultes Healthy Snacks for Adults

De nombreuses personnes incluent des collations dans leur alimentation pour les raisons suivantes :

- elles leur donnent de l'énergie;
- elles satisfont la faim entre les repas;
- elles fournissent des nutriments importants;
- elles favorisent la santé.

Chacun a sa façon de jouir de sa collation. La taille et la fréquence des collations, de même que les types d'aliments varient en fonction de nombreux facteurs, dont l'âge, la routine, le niveau d'activité, les préférences alimentaires et la culture.

Ce document vous aide à planifier, acheter et préparer des collations, et vous suggère une liste d'idées.

Conseils pour des collations santé

À l'épicerie

- Planifiez vos collations et ajoutez-les à votre liste d'épicerie. Avoir une liste vous aidera à gagner du temps et de l'argent, et à éviter les achats impulsifs.
- Si vous avez faim, prenez une collation avant d'aller faire les courses, sinon vous risquez d'acheter des aliments dont vous n'avez pas besoin.
- Pour les collations emballées comme les craquelins et les barres granola, comparez les tableaux de valeur nutritionnelle. Choisissez des produits à faible teneur en sodium, en sucres et en graisses saturées.

À domicile

- Mangez un légume ou un fruit à chaque collation. Rincez-les à l'avance pour qu'ils soient prêts lorsque vous avez faim.

- Préparez des collations savoureuses et attrayantes. Vous pouvez accompagner les légumes nature d'une trempette comme du tzatziki ou du houmous. Les fruits se marient bien avec le yogourt, le fromage ou les noix.
- Dans la mesure du possible, préparez des collations saines à l'avance. Essayez quelques-unes de ces astuces pour gagner du temps :
 - Ajoutez des légumes à vos repas, puis conservez-les au réfrigérateur pour votre prochaine collation.
 - Préparez des muffins aux céréales complètes, des barres granola ou des boules d'énergie à conserver au congélateur pour les périodes occupées.
 - Préparez une fournée d'œufs durs à consommer tout au long de la semaine. Ils resteront frais une semaine si vous n'en brisez pas la coquille.
 - Préparez votre propre mélange montagnard et mettez-le dans de petits sacs. Pour obtenir une collation satisfaisante, combinez-y céréales complètes, noix, graines et fruits secs.
- Entraînez-vous à écouter votre corps en grignotant en supprimant les distractions et en prêtant attention aux signaux de faim et de satiété. Prenez une collation lorsque vous avez faim, pas par habitude, ennui, stress ou fatigue ni sous le coup de l'émotion.
- Mangez lentement sans distractions. Mettez de côté les appareils électroniques et concentrez-vous sur le plaisir de manger.
- Évitez de manger directement dans l'emballage. Répartissez une petite quantité

dans un bol
ou sur une assiette.

- Restez hydraté en buvant de l'eau.

Sur le pouce

- Lorsque vous êtes en chemin, emportez dans votre sac des collations comme des pois chiches grillés, des noix, des graines, des bâtonnets de fromage et des fruits (pommes, oranges, bananes).
- Gardez au travail ou à l'école une petite réserve d'aliments nutritifs (pois chiches grillés, mélange montagnard non salé, sachet de flocons d'avoine nature, fruits secs) au cas où vous oublieriez votre collation ou elle ne serait pas suffisante.
- Au dépanneur ou à la station-service, recherchez des collations nutritives prêtes à consommer :
 - yogourt ou fromage à effilocheur maigre;
 - noix et graines grillées et non salées;
 - gobelets de houmous ou de guacamole avec bretzels;
 - fruits frais, en conserve ou séchés;
 - œufs durs;
 - maïs soufflé nature;
 - poisson en conserve en portion individuelle sur des craquelins aux grains entiers.

Suggestions de collation santé

Votre collation peut être saine et satisfaire votre faim. Elle est plus rassasiante si elle contient des fibres et des protéines.

- Les fibres se trouvent dans les céréales complètes, les légumes et les fruits.
- Les protéines se trouvent dans les œufs, les produits laitiers, la viande et les produits à base de soja (tofu).
- Les haricots, les pois, les lentilles, les noix

et les graines contiennent à la fois des protéines et des fibres.

Essayez d'ajouter un légume ou un fruit à chaque collation.

Collations contenant des légumes :

- bâtonnets de légumes avec du houmous, une trempette aux noix de cajou ou une trempette à base de yogourt comme le tzatziki;
- bâtonnets de céleri ou rondelles de concombre garnis de thon, de saumon, de poulet ou de salade aux œufs;
- croustilles pita avec trempette aux haricots et au maïs, salsa ou guacamole. Vous pouvez faire les vôtres à partir d'un pita ou d'une tortilla à grains entiers.
- craquelins aux grains entiers, bâtonnets de légumes et fromage ou œuf dur;
- édamame décortiqué seul ou en salade avec du concombre tranché et un peu d'huile d'olive et de vinaigre, garni de graines de sésame;
- muffins au féta et aux légumes râpés (courgettes, carottes);
- rôtie aux grains entiers garnie d'avocat écrasé et de tranches de tomates;
- mini frittata aux épinards;
- rouleaux de salade de légumes avec sauce au beurre noisette.

Collations contenant des fruits :

- fruits frais, surgelés ou en conserve avec du fromage cottage, du tofu mou ou du yogourt grec nature;
- tranches de banane ou de pomme au beurre noisette;
- fruits avec du fromage à effilocheur;
- parfait à base de yogourt, de fruits frais hachés et de noix, de granola ou de céréales à déjeuner complètes;

- muffin maison aux grains entiers avec fruits (baies, banane écrasée, pomme râpée);
- muffin anglais aux grains entiers, beurre noisette et tranches de fruits;
- frappé ou un lassi maison :
 - mélangez des fruits ou des légumes avec du yogourt, du lait ou une boisson de soja enrichie non sucrée;
- pouding au chia avec de la noix de coco râpée non sucrée et des morceaux d'ananas;
- sucette glacée au yogourt aux fruits :
 - mélangez des fruits et du yogourt, versez le tout dans un moule à sucettes et congelez;
- bouchées énergétiques à base de fruits secs et de noix.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Consultez le Guide alimentaire canadien pour obtenir plus de conseils et d'idées sur les collations saines :

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/>
- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/>

Pour en savoir plus sur la nutrition, appelez le **8 1 1** afin de parler à un diététiste ou consultez www.healthlinkbc.ca.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfile ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.