

COLLATIONS POUR DIABÉTIQUES

GLUCIDES

- Un fruit (voir le guide sur les glucides pour les portions)
- 30 g de craquelins (voir étiquette)
- Yogourt régulier ou grec (100 g)
- Un petit muffin maison ou galette maison
- Une tranche de pain
- Un verre de lait (1 tasse)
- 30 g de céréales (voir étiquette)
- ½ bagel
- Une petite poignée de fruits séchés

+ PROTÉINES

- Un morceau de fromage
- Houmous ou tartinade de tofu
- Une petite poignée de noix
- Beurre d'arachides (ou d'amandes, de noisettes ou de tournesol)
- Thon aromatisé
- Un œuf cuit dur
- Graines de chia
- Graines de soya
- Fromage cottage



Essayez de choisir des **aliments riches en fibres** (plus de 2 grammes par portion).

La **protéine** est très importante le soir ou si le prochain repas est dans plusieurs heures.

EXEMPLES :

Matin :

Un fruit + une poignée de noix
ou
Un yogourt grec
ou
Un pouding de chia (lait + graines de chia + essence de vanille)

Après-midi :

Craquelins + houmous
ou
Fromage cottage + un fruit
ou
Une pomme + un morceau de fromage

Soir :

Muffin maison + beurre d'amandes
ou
Un bol de céréales
ou
½ bagel avec du thon (en cas de grosse faim)