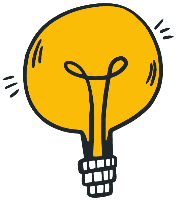
**COLLATIONS POUR DIABÉTIQUES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GLUCIDES** | **+** | **PROTÉINES** |
| * 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 | | * 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) |