**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, ouUn yogourt grecouUn pouding de chia (lait + graines de chia + essence de vanille) |
| **Après-midi :** | Craquelins + houmousouFromage cottage + un fruitouUne pomme + un morceau de fromage |
| **Soir :** | Muffin maison + beurre d’amandesouUn bol de céréalesou½ bagel avec du thon (en cas de grosse faim) |