



L'association Les Diabétiques de Québec est heureuse de vous présenter cet outil portant sur les collations pour la personne diabétique.

Avant toute chose, il est important de savoir que les collations ne sont généralement pas nécessaires si on ne ressent pas la faim et qu'on ne dépasse pas environ 4 à 5 heures entre les repas. Le plus important est de répondre aux signaux que le corps nous envoie. Par conséquent, si on a tendance à arriver affamé aux repas, ou encore à ressentir la faim entre les prises alimentaires, une collation peut s'avérer pertinente.

Voici les avantages et les inconvénients des collations lorsqu'on est diabétique :

- ✚ Elles permettent de maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée
- ✚ Elles calment la faim et préviennent une surconsommation d'aliments aux repas
- ✚ Une collation nutritive apporte plusieurs nutriments essentiels
- ✚ Bien choisies, elles peuvent prévenir une hypoglycémie (<4 mmol/L) chez les personnes à risque, si par exemple, les repas sont très espacés ou s'il y a pratique d'une activité physique
- ✖ Elles peuvent mener à un gain de poids si on les prend par habitude ou par ennui et non par faim réelle
- ✖ Elles peuvent élever la glycémie entre les repas

Dois-je prendre une collation ou non ?

Si les collations ne font pas partie de vos habitudes, que votre rythme de repas est régulier et que vous ne ressentez pas la faim entre les repas, une collation n'est pas nécessaire. Si vous ressentez la faim entre les repas ou si votre glycémie tend à descendre rapidement, une collation peut être pertinente. Pour éviter d'élever la glycémie entre les repas, optez pour une collation faible en glucides (≤ 15 g glucides) et complétez par une source de protéines.

Exemples de collations protéinées faibles en glucides (< 15g)

Fromage léger < ou = 20% m. g.

Pour 30 g de cheddar léger : 1 g glucides, 0 g fibres, 8 g protéines

Pour 1/3 tasse de cottage : 2 g glucides, 0 g fibres, 10 g protéines

Noix ou graines non salées

Pour 60 ml (1/4 de tasse) d'amandes : 8 g glucides, 5 g fibres, 8 g protéines

Œuf à la coque

Pour 1 gros œuf : 0 g glucides, 0 g fibres, 6 g protéines

Edamames

Pour 125 ml (1/2 tasse) : 10 g glucides, 4 g fibres, 12 g protéines

Fèves de soya rôties

Pour 60 ml (1/4 de tasse) : 11 g glucides, 5 g fibres, 11 g protéines

Crudités + fromage léger

Pour 125 ml (1/2 tasse) de crudités + 30 g de cheddar léger : 6 g glucides, 1-2 g fibres, 8 g protéines

Crudités + hummus

Pour 125 ml (1/2 tasse) de crudités + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus : 9 g glucides, 3-4 g fibres, 3 g protéines

Exemples de collations protéinées à environ 15 g de glucides

Yogourt nature + fruits

175 ml (3/4 de tasse) de yogourt nature + 30 ml (2 c. à soupe) de framboises : 15 g glucides, 1 g fibres, 10 g protéines

Pouding « Belsoy »

Pour 1 contenant (125 g) : 15-17 g glucides, 1 g fibres, 4 g protéines

Tofu dessert

Pour 1 contenant (150 g) : 15-17 g glucides, 1 g fibres, 5 g protéines

Craquelins de grains entiers + fromage léger

Pour 2 craquelins « Ryvita » + 30 g de fromage : +/- 15 g glucides, 3-6 g fibres, 8 g protéines

Exemples de collations protéinées à environ 15 g de glucides (suite)

Craquelins de grains entiers + thon

Pour 2 craquelins « Ryvita » + 85 g de thon : +/-15 g glucides, 3-6 g fibres, 16 g protéines

Craquelins de grains entiers + hummus

Pour 2 craquelins « Ryvita » + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus : +/-19 g glucides, 5-8 g fibres, 5 g protéines

Fruit ou compote de fruits + noix

Pour 1 orange + 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes : 20 g glucides, 6 g fibres, 5 g protéines

Compote de fruits + fromage cottage + graines de chia

Pour 60 ml (1/4 de tasse) de compote de pommes + 60 ml (1/4 de tasse) de cottage + 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia : 15 g glucides, 5 g fibres, 9 g protéines

Fruits séchés + noix

Pour 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs + 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes : 18 g glucides, 3 g fibres, 4 g protéines

Fruit + fromage léger

Pour 125 ml (1/2 tasse) de raisins + 30 g de cheddar léger : 14 g glucides, 2 g fibres, 8 g protéines

Boisson de soya enrichie

Pour 1 contenant de 200 ml : 13 g glucides, 0 g fibres, 4 g protéines

Lait

Pour 250 ml (1 tasse) : 12 g glucides, 0 g fibres, 8 g protéines

Pita de grains entiers + hummus

Pour 1 petit pain pita de blé entier + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus : 15 g glucides, 4 g fibres, 8 g protéines

Pain de grains entiers + beurre de noix

Pour une tranche de pain de blé entier + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noix : 17 g glucides, 4 g fibres, 8 g protéines

Céréales à grains entiers + lait

Pour 125 ml (1/2 tasse) de « All-bran flakes » + 60 ml (1/4 de tasse) de lait : 16 g glucides, 2 g fibres, 4 g protéines

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter votre nutritionniste

Sources

FCEN

Fichier canadien sur les éléments nutritifs :

<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Les Diététistes du Canada :

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/La-prevention-du-diabete/Des-collations-saines-pour-les-diabetiques.aspx>

Caroline Cloutier, Dt.P., Nutritionniste :

<https://ccloutiernutrition.com/prendre-des-collations-ou-non/>

Contenu et rédaction : Maude Lalonde, Dt.P., Nutritionniste

Révision : Anne-Marie Pelletier, Dt.P., Nutritionniste

Devenez membre et découvrez tous nos services en nutrition au :
www.lesdiabetiquesdequebec.org



Les
Diabétiques
de Québec
UNE AIDE PLUS QUE PRÉCIEUSE