

## Collations santé pour les adultes Healthy Snacks for Adults

De nombreuses personnes aiment manger entre les repas. Les collations peuvent contribuer à l'établissement d'habitudes alimentaires saines. Elles peuvent vous procurer des nutriments importants, vous donner de l'énergie et combler votre faim entre les repas.

### Conseils pour des collations santé

- Planifiez vos collations. Ajoutez des aliments sains à votre liste d'épicerie pour vos collations
- Assurez-vous d'avoir des aliments nutritifs prêts à consommer dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. En voici des exemples :
  - Des fruits et légumes frais
  - Des fruits surgelés
  - Des fruits mis en boîte dans l'eau ou dans leur propre jus
  - Du pain, des craquelins et des céréales à grains entiers
  - Du yogourt faible en gras
  - Du fromage faible en gras
  - Des noix et des graines non salés et des beurres de noix et de graines non salés
  - De l'houmous
  - Des œufs cuits durs
  - Des portions individuelles de poisson en conserve
- Mangez un légume ou un fruit à chaque collation. Lavez vos fruits et légumes à l'avance afin de pouvoir les consommer rapidement lorsque vous avez faim. Coupez les légumes et entreposez-les dans de petits contenants au réfrigérateur
- Conservez des collations dans votre sac lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison. Parmi les idées qui se transportent bien, on compte des pois chiches grillés, des noix et des graines, des fruits comme des pommes, des oranges ou des bananes
- Conservez les petites portions de restes et utilisez-les comme collations. Après les repas, rangez les restes dans de petits contenants de taille « collation », étiquetez et datez-les, et gardez-les au réfrigérateur ou au congélateur
- Soyez attentifs lorsque vous prenez votre collation. Prenez le temps de manger et observez quand vous avez faim et quand vous êtes rassasié
  - Mangez sans distraction, rangez les appareils électroniques et concentrez-vous sur le plaisir de manger
  - Essayez de ne pas manger directement dans de grands emballages ou de larges contenants. Préparez plutôt de plus petites portions
- Demeurez bien hydratés tout au long de la journée. Vous pouvez parfois confondre la faim et la soif. Faites de l'eau votre boisson préférée

### Suggestions de collation santé

Les collations peuvent être saines et satisfaire votre faim. Prendre une collation peut tout simplement signifier manger une pomme, une pognée de noix ou un bol de maïs soufflé. Voici quelques suggestions de collations plus soutenantes. Toutes ces collations comprennent un fruit ou un légume.

- Des petits fruits, frais ou congelés, avec du fromage cottage
- Des tranches de banane avec du beurre d'arachide
- Des brochettes de fruits frais avec du yogourt grec
- Des fruits en conserves, comme des pêches ou des poires, avec du yogourt
- Des tranches de pommes recouvertes de beurre d'amandes ou de fromage
- Des pêches avec du tofu mou
- Une compote de pommes sans sucre saupoudrée de cannelle et de noix ou de graines grillées
- Du yogourt et des fruits frais tranchés et saupoudrés de noix ou de granola

- Des muffins de grains entiers aux bleuets faits maison
- Croustillant aux pommes et aux petits fruits avec une cuillerée de yogourt grec
- Un muffin anglais de grains entiers avec du beurre d'amandes et des tranches de fruits
- Un lait frappé ou un lassi fait maison
  - Mélangez des fruits ou des légumes avec du yogourt, du lait ou une boisson de soja enrichie non sucrés
- Un mélange du randonneur fait maison
  - Mélangez des céréales à déjeuner de grains entiers séchées, des fruits séchés non sucrés, des noix ou des graines
- Un pudding au chia avec de la noix de coco râpée non sucrée et des morceaux d'ananas
- Une sucette glacée au yogourt
  - Mélangez des fruits et du yogourt et versez le mélange dans un moule à sucettes glacées et congelez
- Des boules d'énergie faites de dattes et de noix
- Des céréales à déjeuner à haute teneur en fibres accompagnées de fruits tranchés et de lait ou de boisson de soja enrichie
- Des crudités et le l'hummous ou une trempette à base de yogourt comme du tzatziki
- Une salade verte accompagnée de fraises et d'amandes grillées
- Des bâtonnets de céleri ou des rondelles de concombre couverts de salade de thon
- Des crudités et de la trempette à base de cajous
- Des croustilles de pitas avec une trempette de légumineuses et de maïs
- Des bâtonnets de carottes, des craquelins de grains entiers et du fromage
- Des tomates cerises ou tranchées avec un œuf dur
- Des edamames et des morceaux de concombre avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre saupoudrés de graines de sésame
- De la salsa ou du guacamole avec des croustilles maison faites de pitas ou de tortillas de grains entiers
- Un pita de grains entiers avec des falafels cuites au four et des tranches de poivron rouge
- Des rôties de grains entiers couvertes de tranches de pomme et de fromage fondu
- Une mini frittata aux épinards

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur des idées et des recettes de collations, consultez le guide alimentaire canadien :

- Collations santé <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/collations-sante/>
- Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien pour préparer des repas sains <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/>
- Recettes : Collations <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/#Collations>

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** afin de parler à un diététiste agréé ou consultez [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) (en anglais seulement).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://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.