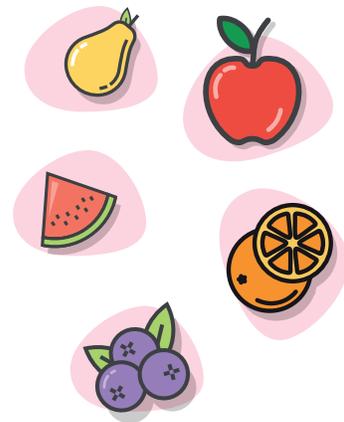


Des suggestions de collations et de desserts légers et limités en sucres

Alimentation de la personne vivant avec le diabète ou le prédiabète

Fruits

- 1 fruit de grosseur moyenne (pomme, poire, orange, pêche, etc.)
- 2 petits fruits (2 prunes, 2 kiwis ou 2 clémentines)
- 1/2 gros fruit (1/2 banane, 1/2 mangue ou 1/2 pamplemousse)
- 1/2 tasse de salade de fruits frais ou de compote sans sucre
- 15 raisins ou cerises
- 1 tasse de melon
- 3/4 tasse de bleuets, de mûres ou d'ananas
- 2 tasses de framboises
- 2 tasses de fraises entières
- 2 c. à soupe de fruits séchés



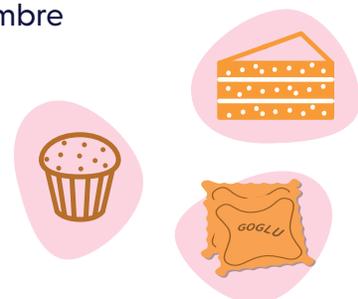
Produits laitiers

- 1/2 tasse de yogourt aux fruits
- 3/4 de tasse de yogourt nature
- 1/2 tasse de lait glacé, de yogourt glacé ou de crème glacée
- 1/2 tasse de dessert au lait maison peu sucré



Autres

- 2 biscuits « Goglu », « Village », « Digestif » ou à l'avoine
- 4 mini « Goglu », « Social Tea », « Petit Beurre » ou biscuits au gingembre
- 1 petit morceau de gâteau blanc sans glaçage
- 1 petit morceau de gâteau des anges
- 1 petit muffin maison peu sucré
- 1/2 tasse de « Jello » régulier ou de gelée aux fruits maison (avec jus de fruits non sucré)



Collations

- 1 fruit + 1/2 tasse de fromage cottage
- 1/2 tasse de compote de fruit + une poignée de noix
- 2 c. à soupe de fruits séchés + une poignée de noix
- 2 biscuits secs + 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de yogourt aromatisé ou aux fruits
- 1/2 tasse de yogourt nature + 2 c. à soupe de granola
- 1 tranche de pain + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
- Crudités + trempette à base de yogourt grec ou houmous
- 3 à 4 craquelins + un morceau de fromage, du thon ou saumon en conserve ou 1 œuf dur
- 1 petite barre tendre ou 1/2 muffin maison
- 3 tasses de maïs soufflé
- 1/2 tasse de céréales à grains entiers (ex. : Multi-Grain Cheerios) + 1/4 de tasse de lait
- 1 tasse de lait ou de boisson végétale

