

COLLATIONS PROTÉINÉES

L'outil pour construire des collations soutenantes

Comment construire une bonne collation?

À la suite de la chirurgie bariatrique, il est très important de manger assez de protéines pour aider votre corps à bien fonctionner. Nous vous recommandons de prendre 2 à 3 collations par jour d'environ 8 à 10 grammes de protéines, selon vos besoins (voir des exemples faciles en page 2).

Chaque collation doit contenir :

- Un aliment riche en protéines
- Un aliment qui est source de glucides

Les glucides sont une source d'énergie et de fibres. Les fibres permettent d'être rassasié plus longtemps (de ne pas avoir faim trop rapidement). Les protéines prolongent l'effet d'être rassasié. Elles aident aussi à garder un taux de sucre stable dans le sang (glycémie).

Sources de glucides

- Fruits et fruits séchés
- Craquelins
- Pain (privilégier le pain protéiné ou de blé entier)
- Gruau/avoine
- Légumineuses
- Pomme de terre et patate douce
- Manioc
- Riz
- Maïs soufflé nature
- Céréales (privilégier les moins sucrées et plus riches en fibres)
- Barres tendres (privilégier les moins sucrées)

Sources de protéines

- Produits laitiers : lait, lait protéiné, yogourt grec ou skyr, yogourt à boire protéiné, fromage, fromage cottage, fromage quark (fromage frais), etc.
- Arachides, noix et graines
- Viandes maigres
- Poissons, fruits de mer : thon ou saumon en conserve, sardines, poisson mariné, saumon fumé
- Légumineuses : pois chiches, haricots rouges/noirs/blancs, lupins, lentilles
- Produits dérivés du soya : tofu, boisson de soya, edamames
- Œufs

Attention aux faux-amis!

On peut croire que certains aliments sont riches en protéines, mais ils en contiennent peu. Lorsque vous en mangez, ajoutez un autre aliment riche en protéines pour compléter.

- Le beurre d'arachides (3 g par 1 c. à soupe) (aussi riche en gras)
- La tartina de tofu (3 g par 2 c. à soupe) (aussi riche en gras)
- L'humus (2 g par 2 c. à soupe) (aussi riche en gras)
- Le tofu mou ou tofu dessert (5 g par contenant de 150 g)
- Le fromage à tartiner (Cheez Whiz ou Boivin) et le fromage de type Philadelphia (1 g par 1 c. à soupe) (aussi riche en gras)

Idées de collations faciles

Collations	Teneur en protéines
1/2 t. (125 ml) de céréales à grains entiers (ex. : Cheerios Multi-grain, Mini-Wheats, All Bran) et 1/2 t. (125 ml) de lait protéiné	10 g
Verre de lait protéiné	15 à 20 g (selon la marque)
1/3 t. (75 ml) de fromage cottage à 2 % M.G.* ou moins et fruits au choix	9 g
Un contenant individuel de yogourt grec aux fruits de 100 g (moins de 2% M.G.)	8 g
1/2 t. de yogourt grec à la vanille, fruit au choix et 1 c. à soupe de céréales granola	12 g
1/3 t. du mélange Edamames Vitalité de Bassé ou Prana	7 g
Combos Black Diamond (ou équivalent de la marque Kirkland chez Costco)	7 g
Fruit au choix et 30 g de fromage à moins de 20% M.G.	8 g
5-6 craquelins de blé entier et 30 g de fromage à moins de 20% M.G.	10 g
5-6 craquelins de blé entier et une petite conserve de 85 g de thon	16 g
1/2 t. de salade de légumineuses (de style Fontaine Santé)	7 g
1 œuf cuit dur et crudités au choix	7 g
Rôtie de pain protéiné et 1 c. à soupe de beurre d'arachides	8 à 10 g (selon la marque)
1 contenant de compote de fruits non sucrée et 1/4 t. de noix non salées	7-9 g (selon les noix choisies)

*M.G. : Matières grasses

Critères pour choisir une barre protéinée

Les barres protéinées font partie des options intéressantes à choisir comme collation. Elles sont pratiques quand on a peu de temps ou pas de réfrigérateur. Évitez toutefois de prendre plus d'une barre protéinée par jour pour atteindre vos besoins en protéines. Il est important de varier les collations.

Pour vous aider à choisir les meilleures options, fiez-vous aux critères suivants :

- Isolat de protéine de lactosérum (whey) ou de soya comme premier ingrédient;
- Aucun gras trans;
- Idéalement au moins 3 grammes de fibres;
- Entre 10 et 30 grammes de protéines, selon vos besoins. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 30 grammes de protéines à la fois;
- Maximum 300 calories par barre;
- Entre 0 et 25 grammes de glucides totaux, dont 0 à 10 grammes de sucre par barre (15 grammes si elle contient des fruits). Pour avoir une collation complète, gardez en tête que vous avez besoin de glucides. Si vous choisissez une barre qui contient moins de 10 grammes de glucides, n'oubliez pas de compléter avec un fruit, une compote, etc.;
- Dans la mesure du possible, choisissez une barre qui ne contient pas d'édulcorants (faux sucres), qui entretiennent le goût pour le sucré.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 barre / Per 1 bar

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	300 maximum
Lipides / Fat	0 g - 5 g
Saturés / Saturated + Trans / Trans	%
Cholestérol / Cholesterol	%
Sodium / Sodium	%
Glucides Carbohydate	0 g - 25 g
Fibres / Fibers	3 g ou plus / or more
Sucres / Sugars	0 g - 10 g
Protéines / Protein	10 g - 30 g
Vitamine A / Vitamin A	%
Vitamine C / Vitamin C	%
Calcium / Calcium	%
Fer / Iron	%

Lisa Kaouk et Monica Bashaw. (2018).
*Le guide complet de la chirurgie
bariatricque, la réponse à vos questions.*

Barres protéinées à découvrir



*Les images sont reprises de sources externes à des fins informatives.

Critères pour choisir une boisson protéinée ou un supplément protéiné prêt à boire

Les boissons protéinées peuvent aussi être des collations pour dépanner. Comme les barres protéinées, elles ne remplacent pas un repas pour obtenir vos protéines et ne servent pas à accélérer votre perte de poids. Vous n'êtes pas obligé d'en prendre si vous n'aimez pas. À long terme, il vaut mieux manger les aliments plutôt que de les boire.

Pour vous aider à choisir les meilleures options, fiez-vous aux critères suivants :

- Contenant de l'isolat de protéine de lactosérum (whey) ou de soya;
- Maximum **200 calories** par bouteille;
- Aucun **gras trans**;
- Entre **15 et 30 grammes de protéines**, selon vos besoins. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 30 grammes de protéines à la fois;
- Entre **0 et 25 grammes de glucides totaux**. Pour avoir une collation complète, gardez en tête que vous avez besoin de glucides. Si vous choisissez une boisson qui contient moins de 10 grammes de glucides, n'oubliez pas de compléter avec un fruit, une compote ou des fruits séchés;
- Dans la mesure du possible, choisissez une boisson qui sans édulcorants (faux sucres), qui entretiennent le goût pour le sucré.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 barre / Per 1 bar

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	200 maximum
Lipides / Fat	0 g - 5 g
Saturés / Saturated + Trans / Trans	%
Cholestérol / Cholesterol	
Sodium / Sodium	%
Glucides Carbohydate	0 g - 25 g
Fibres / Fibers	
Sucres / Sugars	
Protéines / Protein	15 g - 30 g
Vitamine A / Vitamin A	%
Vitamine C / Vitamin C	%
Calcium / Calcium	%
Fer / Iron	%

Lisa Kaouk et Monica Bashaw. (2018).
*Le guide complet de la chirurgie
bariatricque, la réponse à vos questions.*

Boissons protéinées à découvrir



*Les images sont reprises de sources externes à des fins informatives.

Barres protéinées maison

Donne 6 barres individuelles (source : Savourer).
Chaque barre contient 13 grammes de protéines.

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ t.) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 t.) de dattes entières dénoyautées
- 375 ml (1 ½ t.) de poudre de lait écrémé
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin ou de chia moulues
- 1 pincée de sel
- 1 pincée d'épice au choix : cannelle, muscade, gingembre, etc.
- Ingrédients spéciaux (voir ci-dessous)

Méthode

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Portez de l'eau à ébullition.
3. Dans le récipient du robot culinaire, déposez l'avoine. Réduisez en poudre fine. Transvidez dans un bol moyen.
4. Ajoutez les dattes et 180 ml (¾ tasse) d'eau bouillante. Laissez reposer 5 minutes dans le récipient du robot, puis réduisez en purée. Ajoutez l'avoine en poudre, le lait en poudre, les graines de lin, la cannelle et le sel. Mixez pour obtenir une pâte lisse.
5. Transvidez le mélange dans le bol ayant servi pour l'avoine et laissez tiédir quelques minutes. Incorporez les ingrédients spéciaux.
6. Divisez la pâte en 6 parts. Déposez sur la plaque de cuisson. À l'aide des doigts mouillés, formez un rectangle étroit avec chaque morceau de pâte.
7. Faites cuire au four 7 minutes. Laissez tiédir avant d'emballer

Suggestions d'ingrédients spéciaux

Classique choco	Randonneur	Fruité	Bleuet-citron	Amande-café
1/4 t. de pépites de chocolat noir miniatures	1/4 t. de fruits séchés mélangés 1/4 t. de noix mélangées	1/2 t. de framboises congelées, hachées	1 c. à soupe de zeste de citron 1/3 t. de bleuets frais ou congelés	1 c. à soupe de café instantané 1/3 t. d'amandes effilées

*La poudre de lait écrémé est tout simplement du lait sans gras séché. Elle se retrouve dans l'allée de la farine à l'épicerie. Son coût est plus avantageux que la poudre de protéines. En cas d'allergie au lait, on peut la remplacer par une boisson végétale en poudre.

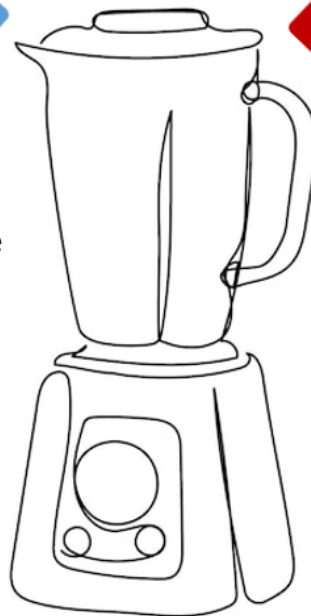
Smoothie à personnaliser (tel que vu dans le guide de progression en post-op)

½ tasse de :

- Lait
- Lait protéiné
- Boisson de soya
- Boisson protéinée
- Etc.

½ tasse de :

- Yogourt grec nature
- Yogourt grec à la vanille
- Yogourt Skyr
- Etc.



½-1 tasse de :

- Fruits frais ou congelés
- Légumes
- Légumes feuilles
- Etc.

Petits extras :

- Graines de lin, chanvre, chia
- Miel ou sirop d'érable
- Beurre d'arachides ou de noix
- Essence de vanille
- Poudre de protéines au besoin
- Poudre de smoothie
- Etc.

Attention! Il n'est pas conseillé d'ajouter de la poudre de protéines si l'on utilise déjà du lait protéiné et/ou du yogourt grec, comme le smoothie dépassera 30 grammes de protéines par portion.

Suggestions de recettes

Piña colada	Choco-arachides	Lassi	Moka à la fraise	Déesse verte
<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Ananas • Lait ou boisson de soya sans saveur • Yogourt grec à la noix de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Lait protéiné au chocolat • Yogourt grec nature • Poudre de beurre d'arachides (Pb and me) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangue • Eau froide ou lait • Yogourt grec nature • Pincée de garam masala ou de cardamome 	<ul style="list-style-type: none"> • Fraises • Lait protéiné au chocolat • 1/4 tasse de café (espresso ou filtre) • Avoine (1 c. à soupe) • Cacao (1 c. à soupe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme verte • Banane • Kale ou épinards • Lait ou boisson de soya sans saveur • Yogourt grec nature • Graines de lin (1 c. à soupe)

Il est possible d'utiliser les cubes de smoothie congelés (de type Evive ou de marque maison à l'épicerie); pour augmenter la teneur en protéines, il faut simplement ajouter du lait protéiné ou de la poudre de protéines. Il est déconseillé de les faire avec de l'eau seulement, à moins qu'ils soient déjà protéinés.

Produits à découvrir – Salé



*Les images sont reprises de sources externes à des fins informatives.

Produits à découvrir – Sucré



*Les images sont reprises de sources externes à des fins informatives.