



Collations saines

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be



Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire

Introduction	3
Quizz	4
1. Rôle des collations	6
Les collations au rythme de la journée ?	6
Des collations, éventuellement, mais pour qui ?	8
2. Différents produits regroupés dans cette famille	12
Place dans la pyramide et dans l'assiette	15
3. Impact de la famille sur la santé	18
4. Mieux comprendre l'étiquetage	20
Allergènes	22
5. L'alimentation durable	23
Recettes	24
Jeux	28
Quizz : réponses	30

Une journée alimentaire idéale se compose de 3 repas principaux, et si nécessaire d'une ou deux collations.

Une collation, c'est un en-cas qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Il convient donc de ne consommer cette collation qu'en réponse à la sensation de faim, ce qui la différencie du grignotage. La totalité des collations ne devrait idéalement représenter que 15% des apports énergétiques totaux de la journée.

Le moment de la collation est également une bonne occasion de manger les aliments « oubliés » ou consommés en trop faible quantité aux autres repas, comme les légumes, les fruits ou les produits laitiers.

« Manger entre les repas ne contribue-t-il pas à la prise de poids ? ». Devrions-nous donc éviter les collations pour garder la ligne et préserver notre santé ? Ce n'est pas si sûr. Il a été prouvé que le nombre de repas pris sur la journée n'a pas d'effet sur notre poids pourvu que nos apports alimentaires couvrent mais ne dépassent pas nos besoins.

Une collation entraîne en outre une sensation de satiété, à condition de manger lentement et de bien mâcher. La sensation de faim s'en voit atténuée lors du repas suivant et les portions consommées sont d'autant moins importantes.

Certaines personnes mangent quand elles ressentent de la colère, de l'anxiété mais aussi quand elles sont heureuses, non pas par faim mais parce que cela apporte du réconfort. Réconfort qu'il est facile de trouver dans du chocolat, des pâtisseries, des sucreries, ... Ces aliments gras et/ou sucrés ne constituent pas des collations saines et leur consommation régulière favorise la plupart du temps une prise de poids.

Quizzzzzz...



1 La collation de 10h peut remplacer le petit déjeuner.

☐ vrai ☐ faux

3 Un fruit ou une soupe sont de bonnes collations.

☐ vrai ☐ faux

6 Les noix sont moins caloriques que les chips.

☐ vrai ☐ faux

8 Une pomme ouvre l'appétit.

☐ vrai ☐ faux

2 Les collations font grossir.

☐ vrai ☐ faux

4 Toutes les personnes diabétiques doivent prendre des collations.

☐ vrai ☐ faux

7 Après la natation, il est nécessaire de prendre une grosse collation en réponse à une sensation de faim importante.

☐ vrai ☐ faux

5 Les restes du repas de midi peuvent remplacer une collation.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 28 et 29

1. Rôles des collations

LES COLLATIONS AU RYTHME DE LA JOURNÉE ?

La collation de 10h

Longtemps recommandée dès la maternelle, la collation est à présent décriée pour les enfants. En complément des 4 repas (déjeuner – dîner – goûter – souper) préconisés par l'ONE (Œuvre Nationale de l'Enfance), la collation chez l'enfant ne peut représenter que 5% des apports caloriques totaux journaliers et doit apporter l'élément manquant du petit déjeuner ou des autres repas (fruit, biscuit sec, légume, laitage ou jus végétal non sucrés). Il n'est pas rare que les écoles sensibilisées au « bien manger » recommandent à leurs élèves d'emporter une collation saine, éventuellement collective.

L'ONE insiste également sur le fait que la récréation est un temps de jeu et non de repas.

La collation de 10h peut se justifier :

- ➡ **Quand le petit déjeuner est incomplet.**
- ➡ **Quand le petit-déjeuner se prend tôt le matin et que la sensation de faim apparaît dans la matinée.**

Le goûter

Chez l'enfant, le goûter doit être considéré comme un repas à part entière, dont la composition doit ressembler à celle du petit-déjeuner mais en moindre quantité.

Le goûter, comme les autres repas, doit se prendre à table, plutôt que debout ou devant les écrans.

Chez l'adulte, la collation de 16h n'est pas indispensable mais elle peut être bénéfique si elle permet d'éviter de « se ruer » sur le souper ou même de grignoter pendant la préparation du repas.

Une étude menée sur 8 ans a démontré l'impact du goûter sur le risque de surpoids, voire d'obésité. Il en ressort que les « goûteurs » présentent moins d'embonpoint que les « non-goûteurs ».

La collation de la soirée

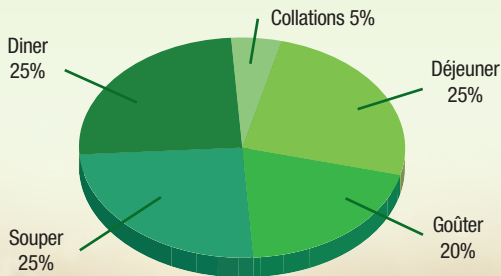
La collation de la soirée n'est pas nécessaire en règle générale. Il arrive cependant qu'en fonction du rythme de vie de chacun, il s'écoule un long laps de temps entre le souper et le coucher. De plus, la soirée est souvent synonyme de relaxation, où l'on apprécierait une petite douceur (salée ou sucrée en fonction des goûts). Il faut cependant veiller à discerner la véritable sensation de faim du caprice gourmand. Si la faim se fait ressentir, c'est le moment de profiter d'une dernière collation tout en veillant à ce qu'elle remplisse bien son rôle, c'est-à-dire calmer la faim sans pour autant se transformer en grignotage. C'est l'occasion d'opter pour un fruit ou un produit laitier ou un bol de potage ou quelques crudités,...

Vous êtes un adepte de chips devant la télé ? Pourquoi ne pas les remplacer par une petite assiette de crudités composée de bâtonnets de carottes ou de concombres, quelques tomates cerise, radis et bouquets de chou-fleur ? C'est tout aussi croquant, facile à grignoter avec les doigts et bien meilleur à la santé. Cela évite aussi d'être assoiffé au moment du coucher du fait de la teneur en sel élevée de certaines collations.

Vous êtes plutôt chocolat, biscuit ? Pensez à faire le plein de bonnes graisses en consommant une petite poignée de fruits secs. Non moins caloriques, ils seront cependant plus intéressants d'un point de vue nutritionnel. Veillez toutefois à rester raisonnable en termes de quantités.

DES COLLATIONS, ÉVENTUELLEMENT, MAIS POUR QUI ?

Pour les enfants : Comme dit plus haut, chez l'enfant, le goûter est dorénavant considéré comme un repas à part entière. Il apporte 20% des apports de la journée – un peu moins que les 3 autres repas – et doit être composé, comme le déjeuner, d'un féculent, d'un fruit, d'un produit laitier. Idéalement, la répartition énergétique sur la journée s'effectue de la manière suivante :



Pour les adultes en bonne santé : si on considère que la collation de 10h est utile uniquement pour compléter le petit déjeuner lacunaire, seule la collation de 16h sera nécessaire et ne devra pas dépasser 150 Kcal pour un besoin énergétique moyen compris entre 1500 et 2000 kcal.

Pour les personnes âgées et/ou dénutries : L'avance en âge entraîne fréquemment, en dehors de toute pathologie co-existante, une perte d'appétit. Il est pourtant essentiel de ne pas s'affaiblir et de faire en sorte que l'alimentation couvre les besoins de notre organisme. On peut y parvenir en fractionnant les prises alimentaires par l'ajout de collations. Celles-ci devront être idéalement enrichies en calories, en vitamines mais surtout en protéines.

Remarquons également qu'il est très fréquent chez les personnes âgées vivant en maison de repos ou au domicile de prendre le repas du soir très tôt. Nos aînés ont souvent pour habitude de souper aux alentours de 17-18h. Or, le petit déjeuner ne se prendra que vers 8h, il s'écoule donc environ 14 heures entre les deux repas. Il sera donc intéressant d'instaurer une collation en soirée afin de limiter la durée du jeûne nocturne.

Pour les sportifs (même ceux du dimanche) : Lors de la pratique d'un sport, quel qu'il soit, il est nécessaire d'apporter à notre corps les nutriments dont il aura besoin avant de commencer l'activité physique. Cette collation devra être prise au minimum une heure avant le début de l'activité (voire deux heures dans le cas de la natation) et se composera principalement de glucides et d'eau, soit par exemple :

- Un fruit épluché afin qu'il ne soit pas trop fibreux
- Un produit laitier type yaourt, pudding, riz au lait
- Une tartine à la confiture
- Deux ou trois biscuits secs non fourrés, non chocolatés

Le corps commence à puiser dans ses réserves de graisse au-delà de 20 minutes d'effort. Il n'est cependant nécessaire de lui apporter des glucides qu'au-delà d'une heure d'effort et ce à raison de 30 à 60 g de sucre par heure d'activité.

Exemple de la natation :

Contrairement à certains préjugés, avant de se mettre à nager, il est important de prendre une collation. Elle se prendra idéalement deux heures auparavant.

Même si l'eau dans laquelle nous nageons fait en sorte que la température de notre corps ne monte pas de la même manière que lorsqu'on pratique un autre sport, nous transpirons lorsque nous nageons et nous perdons environ 300 ml par heure. C'est en effet environ 3 fois moins que pour une même durée de course à pied.

Exemple de la course à pied

La course à pied est un sport très à la mode. En effet, bon nombre de villages organisent « je cours pour ma forme ». Le succès de ces programmes réside dans le fait qu'ils sont adressés aux débutants et que les progrès s'opèrent rapidement. Courir est un sport accessible à une grande partie de la population et demande peu d'équipement et d'investissement. De plus, courir impose peu de contraintes horaires. En effet, on peut pratiquer la course à pied dès qu'on a une heure devant soi, en partant de chez soi.

Il est fréquent que les coureurs pratiquent leur activité physique en rentrant du boulot. La collation prend dès lors tout son sens car le dernier repas a eu souvent lieu 4 à 5 heures auparavant. Il est donc nécessaire de prendre une collation afin d'éviter toute hypoglycémie pendant l'effort. Cet en-cas devra être pris au minimum une heure avant le départ de la course.

En rentrant de la course à pied, il est important d'avoir déjà prévu un souper équilibré composé d'une source de protéines, d'un féculent et d'un légume afin de ne pas se ruiner sur n'importe quelle sucrerie. Si le repas du soir est prévu plus tard, n'hésitez pas à prendre de nouveau une petite collation.

Il est également important de bien s'hydrater et pour cela, la seule boisson indispensable est l'eau. Il convient d'en consommer suffisamment afin de compenser les pertes hydriques inhérentes au sport, soit environ 800 ml par heure, et ce par petites gorgées pour éviter les inconforts digestifs.

EXEMPLES CONCRETS DE COLLATIONS À EMPORTER:

➔ À conserver dans le frigo du bureau :

- une portion de fruit (1 pomme, 1 poire, 2 kiwis, un ravier de fruits rouges,...)
- un yaourt ou un fromage blanc (125-150g) (peu sucré)
- un ravier de crème pudding (peu sucrée) ou de crème soja enrichie en calcium
- quelques crudités à placer dans une petite boîte
- un bol de potage à réchauffer

Remarque : si vous ne disposez pas de frigo, pensez aux pains de glace ou simplement à prendre une bouteille d'eau congelée dans un sac isotherme.

➔ À emporter dans votre sac :

- une poignée de fruits oléagineux dans une petite boîte (noix, noisettes, amandes, noix de cajou,...)
- une barre de céréales complètes ou un biscuit riche en céréales (type Grany®, Belvita petit déjeuner®)
- un fruit
- une portion de 3 biscuits secs type petit beurre, petit beurre aux pépites de chocolat ou 1 biscuit pur beurre



2. Différents produits regroupés dans cette famille

Les noix et autres fruits à coques

Une poignée de noix va non seulement diminuer votre sensation de faim (à condition de bien la mâcher et de prendre le temps de la savourer), mais aussi vous apporter des graisses insaturées (les «bonnes» graisses, c'est-à-dire celles qui exercent des actions positives sur la santé), des protéines, des vitamines du groupe B, du calcium et du fer. Attention, malgré son apport important en bons nutriments et micronutriments, cette famille d'aliments n'en reste pas moins calorique et ne doit pas être consommée en excès.

Une portion raisonnable correspond par exemple à, au choix :

- 5-6 noix
- 8-10 noisettes
- 6-8 amandes
- 6-8 noix de cajou
- 10-12 pistaches non-salées



Les produits laitiers

Les produits laitiers constituent une bonne source de calcium et de protéines de haute valeur biologique. De plus, s'ils sont choisis demi-écrémés, ils n'apportent pas trop d'acides gras saturés. Vous pouvez également opter pour un produit au soja ou autre jus végétal enrichi en calcium. Veiller à les choisir nature ou peu sucrés.

Les légumes

Les légumes crus sont aussi bons et faciles à emporter que les fruits.

Exemple : des tomates cerise, des radis, une carotte entière ou râpée, des rondelles de concombre, des feuilles de chicon, ... vous pouvez également les consommer en soupe

ou en jus pour varier les plaisirs. Choisissez plutôt des légumes locaux et de saison.

Pas le temps ? Optez pour des légumes surgelés dont vous ferez de la soupe en 2 temps 3 mouvements. Si vous en faites une grande casserole le week-end par exemple, conservez-là au frigo ! Vous pourrez facilement en consommer durant quelques jours en cas de petit creux ou en emporter une petite portion à réchauffer au travail ou en déplacement.

Les fruits

Également riches en vitamines et en fibres, les fruits constituent une excellente collation. Il est parfois difficile de consommer suffisamment de fruits aux repas. Il est recommandé d'en consommer 2 portions par jour. Profitons-en pour varier les plaisirs en fonction des saisons. En choisissant des fruits locaux et de saison, ils seront d'autant plus savoureux et de meilleur rapport qualité-prix.



Les féculents

Une tranche de pain complet (avec une garniture salée ou sucrée selon votre envie) ou un biscuit aux céréales complètes peuvent également convenir pour une bonne collation. Vous pouvez aussi opter pour une portion de céréales petit-déjeuner sans sucre, une galette de riz ou de maïs, des cracottes, ...

Veillez toutefois à choisir les produits céréaliers les plus complets et les moins sucrés possible. Ils constituent une excellente source de fibres, vitamines et sels minéraux.

Les occasionnels

Certains aliments très gras et/ou très sucrés, tels que viennoiseries, barres chocolatées, biscuits, ... ont tendance à nous tenter.

Il ne faut pas les bannir à tout jamais de notre alimentation mais il convient de rester raisonnable en termes de quantité et de fréquence de consommation. Trop gras et trop sucrés, ils peuvent parfois couper la faim au moment du repas principal ou au contraire stimuler l'envie de manger et entraîner alors des comportements alimentaires excessifs. >>



Voici quelques astuces pour ne pas tomber dans la dérive.

- Remplacer un pain au chocolat par une tranche de pain gris avec un morceau de chocolat
- Préparez-vous une ration raisonnable, puis refermez le paquet et rangez-le. Consommez ensuite la ration que vous vous êtes préparé, pas plus !
- Choisissez plutôt des biscuits secs tels que petits beurre, Nic Nac, biscuits militaires plutôt que des biscuits fourrés ou chocolatés
- Évitez les biscuits ou produits contenant du sirop de glucose-fructose, de l'huile de palme ou de coco

Gardez en tête qu'un petit paquet de 50 g de chips apporte entre 250 et 300 Kcal, ce qui représente déjà la moitié d'un souper, à savoir

- une tranche de pain complet (100 Kcal)
- une tranche de jambon (60 Kcal)
- 50 g de carottes râpées (15 Kcal)
- 1 c à s de vinaigrette (90 kcal)

➔ Soit 275 Kcal

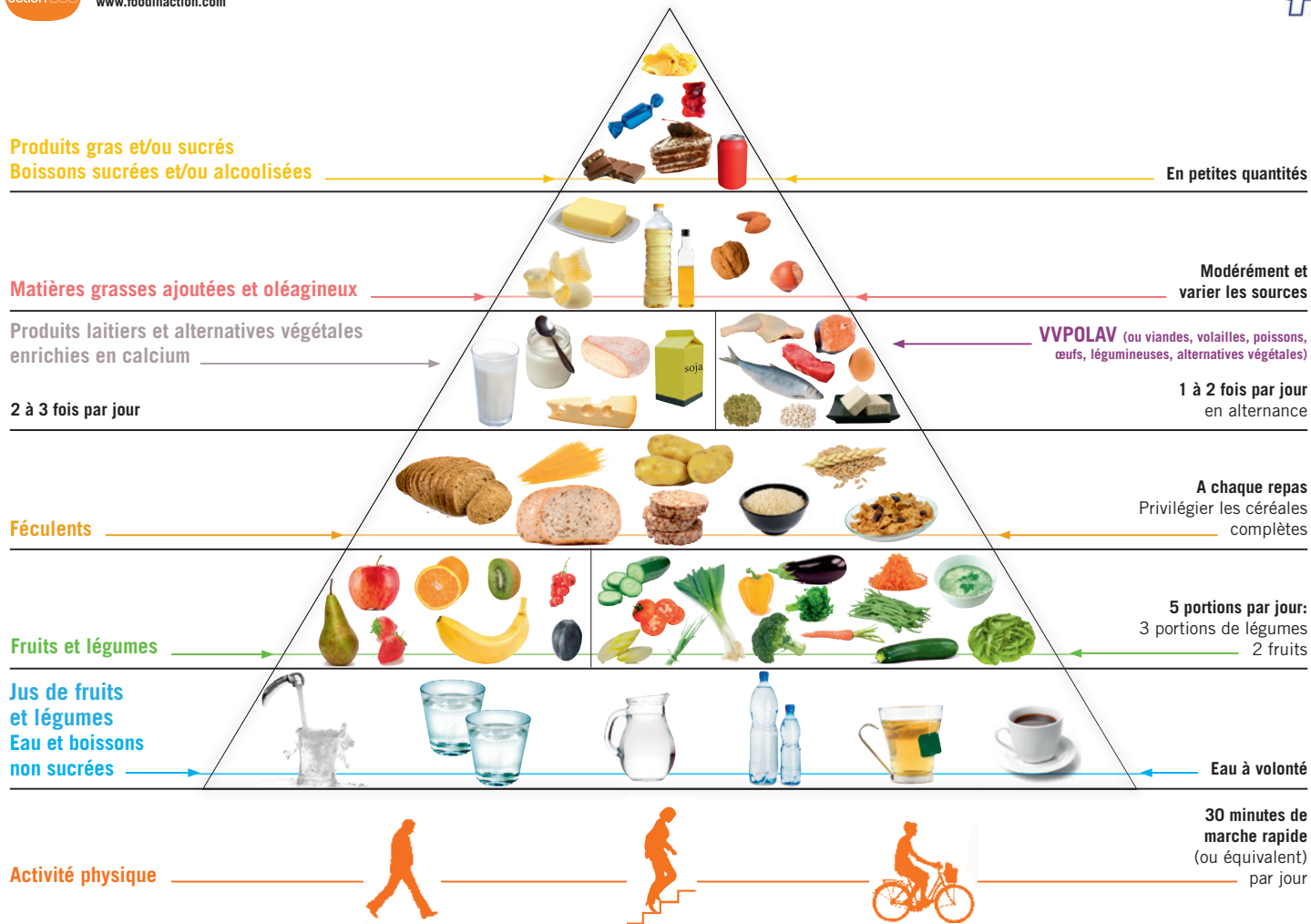
Les boissons sucrées telles que sodas, jus de fruit du commerce (même sans sucre ajouté) sont très vite absorbées par le corps, procurant une sensation de satiété moins longue. Elles sont donc peu rassasiantes. Il est conseillé de les consommer avec modération et elles ne doivent pas être considérées comme collation.

Place dans la pyramide et dans l'assiette (page 16-17)

À quel étage choisir sa collation ?

Le choix est large, on peut aller piocher dans l'étage des légumes et des fruits, celui des produits laitiers, celui des produits céréaliers. Et parfois, uniquement pour le plaisir, on peut aussi consommer un produit situé au dernier étage de la pyramide.

La pyramide alimentaire



3. Impact de la famille sur la santé

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé - dans le but de répartir les apports énergétiques correctement tout au long de la journée- de fractionner notre alimentation en 3 repas. Il est également conseillé de prendre ces repas le plus souvent possible à heures fixes, en les espaçant de minimum 4 heures. Il n'est cependant pas facile d'intégrer à ces repas la totalité des portions préconisées de fruits, légumes et produits laitiers.

La collation est une belle occasion d'ajouter à notre journée des aliments de ces familles.

Les collations ont donc un bon impact sur notre santé, à condition d'opérer les bons choix et de respecter les justes quantités.

Pour cela, voici un petit résumé en 5 points :

- **Respecter la taille de la portion**

Gardez à l'esprit qu'une collation n'est pas un repas. Soyez vigilant quant aux portions que vous consommez.

- **Mangez en pleine conscience**

Comme pour les repas, prenez votre collation à table idéalement plutôt qu'en lisant ou devant les écrans. Se concentrer sur l'aliment que l'on consomme permet à notre cerveau de bien prendre conscience.

De plus, si vous êtes attablé, vous mangerez plus lentement, profitez de ce moment plus longtemps. Manger lentement favorise le sentiment de satisfaction, de sorte que vous allez moins facilement verser dans l'excès.

- **Choisissez les éléments manquants**

Essayez d'implémenter une stratégie pour vos collations. Par exemple, si vous avez mangé peu de légumes lors du repas de midi, choisissez alors des crudités, un bol de potage ou un fruit dans le courant de l'après-midi.

- **Écoutez votre corps**

Les collations ne sont pas obligatoires. Si votre repas de midi était suffisamment copieux et que le souper n'est pas prévu trop tard, il est possible que vous ne ressentiez pas la sensation de faim entre ces deux repas. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de prendre une collation.

- **Pensez à vous hydrater**

Il est recommandé de boire 1,5 L d'eau au long de la journée. La collation est également un moment opportun pour penser à prendre une boisson. En été, un grand verre d'eau fraîche éventuellement agrémentée d'une rondelle de citron ou de quelques feuilles de menthe. En hiver, un café ou un thé idéalement non sucrés.



4. Mieux comprendre l'étiquetage

COMMENT CHOISIR MA COLLATION ?

Voici quelques critères qui vous permettront de mieux choisir votre collation :

- la valeur énergétique de la portion ne doit pas dépasser 150 Kcal
- maximum 17% de lipides
- maximum 35% de sucre
- le maximum de fibres

Les fruits, ne comportent pas d'étiquette nutritionnelle mais contiennent pour 100 g en moyenne :

- 60 Kcal
- 15 g de glucides totaux
- 10 g de sucres
- Moins de 1 g de lipides
- 3 g de fibres

Un pot de 125 g de yaourt aux fruits (entier et sucré) correspond également aux critères. Il n'en est pas de même pour certaines crèmes dessert qui sont plus grasses et plus sucrées.

1 portion = 125 g	Yaourt entier et sucré	Yaourt maigre et sucré	Yaourt maigre et édulcoré
Energie	115 kcal	99 kcal	54 kcal
Matières grasses	3,6 g	1 g	0,1 g
dont acides gras saturés	2,5 g	0,6 g	< 0,1 g
Glucides	16,8 g	16,9 g	7,3 g
dont sucres	15,5 g	16,5 g	7 g
Protéines	3,8 g	5,5 g	4,9 g
Vitamine D	1,25 µg	1,25 µg	0,94 µg

Observons les étiquetages de ces yaourts allégés ou non en sucre et/ou en graisses et constatons que même sans être allégé, un yaourt représente tout à fait une bonne collation.

Notons également que la vitamine D d'origine alimentaire est liposoluble et est donc mieux absorbée au niveau de l'intestin en présence de graisses. C'est pourquoi la vitamine D contenue dans un yaourt entier sera mieux assimilée que dans un yaourt maigre

Pour 100 g	Dessert lacté au chocolat	Spécialité au fromage frais
Energie	122 kcal	116 kcal
Matières grasses	3 g	3 g
dont acides gras saturés	2 g	1,9 g
Glucides	20 g	16,8 g
dont sucres	17,5 g	15,4 g
Protéines	3,3 g	5,5 g
Vitamine D	0,18 µg	1,25 µg

Ce produit est certes plus riche en protéines qu'un yaourt entier sucré mais le vrai problème est la valeur énergétique par portion. En effet, alors qu'un pot de yaourt équivalait à 125 g, ce fromage frais est conditionné en pot de 180 g, ce qui augmente la taille de la portion et la valeur nutritionnelle (209 Kcal pour un pot contre 115 Kcal pour un pot de yaourt).

Cet exemple illustre bien l'importance d'être attentif aux portions d'aliment que nous consommons.

En ce qui concerne les biscuits, il faut être plus attentif car ils sont souvent riches en sucres ajoutés, riches en graisses et pauvres en fibres. Il convient de se tourner vers des biscuits secs plutôt que des friandises fourrées au chocolat ou à la confiture.



Comparons 2 biscuits :

	Biscuit moelleux au muesli et aux fruits des bois <i>Pour 100 g</i>	Biscuit au beurre recouvert de chocolat <i>Pour 100 g</i>
Energie	406 kcal	492 kcal
Matières grasses	15,4 g	21,2 g
dont acides gras saturés	8,3 g	13,6 g
Glucides	58,4 g	66 g
dont sucres	37 g	38,4 g
Protéines	6,4 g	6,4 g
Fibres	3,7 g	0,8 g

Remarquons que le 2^{ème} est plus sucré, plus gras et moins riche en fibres. Il sera donc moins rassasiant.

ALLERGÈNES

La collation pouvant se choisir parmi tous les étages de la pyramide alimentaire, le choix en est d'autant plus vaste. Il est question pour les personnes allergiques, d'être très vigilantes en ce qui concerne les étiquetages.

Depuis le 13 décembre 2014, la législation européenne impose que 14 allergènes soient clairement identifiés sur les étiquettes, même s'il se retrouvent en très faible quantité dans l'aliment ou s'il s'agit d'un produit dérivé :

- les céréales contenant du gluten
(froment, seigle, orge, avoine, épeautre...)
- les crustacés
- les œufs
- les poissons
- l'arachide
- le soja
- le lait
- les fruits à coque
(amandes, noisettes, noix et pistaches)
- le céleri
- la moutarde
- le sésame
- les mollusques
- le lupin
- les sulfites

5. L'ALIMENTATION DURABLE

Dans notre journée alimentaire les collations occupent une place non négligeable sur le plan durable. De nos jours, le choix est vaste dans les supermarchés, ce qui n'est pas sans conséquence. En effet, il est possible de trouver bon nombre de produits préparés, préemballés, des fruits exotiques, ... bref, on peut à peu près trouver tous les aliments dont on a rêvé à n'importe quel moment de l'année. Cela implique des dégâts environnementaux, un déséquilibre des économies locales, sans oublier les problèmes de santé liés à la malbouffe.

Il est possible que chaque consommateur aide à réduire ces impacts en effectuant de meilleurs choix.

En termes de collations, voici quelques idées qui vous aideront à y parvenir :

- Acheter les aliments en vrac ou en grand conditionnement et les portionner dans des boîtes à la maison. Par exemple, éviter les biscuits emballés individuellement tout en étant attentif à ne pas en surconsommer par conséquent. En effet, des études ont montré qu'en diminuant la taille de la portion, les consommateurs consommaient moins de calories. Un biscuit de 20 g peut tout à fait suffire à une personne ayant l'habitude de consommer un biscuit de 30 g. Soulignons tout de même que la meilleure alternative est d'en préparer «maison».
- Choisir les fruits locaux et de saison en évitant le suremballage. Certains fruits, plus gros, ne nécessitent pas d'être emportés dans un sac plastique. Pour les plus petits fruits, de plus en plus de magasins proposent des sacs en papier. Penser également à égayer son jardin avec des plants ou des arbres fruitiers. Ils seront d'autant plus goûteux s'ils sont consommés mûrs, juste après la cueillette.
- Pour l'achat des produits laitiers, il est souvent possible de trouver une ferme à proximité qui fabrique du lait, des yaourts, des fromages.
- Utiliser une boîte à collation plutôt que de l'emballer dans une serviette, du film alimentaire ou du papier d'aluminium
- Recycler les restes, ce qui permet de réaliser un beau geste pour la planète mais aussi pour le portefeuille. En effet, moins de déchets, c'est moins de poubelles. De plus, établir une liste des courses en ayant pris soin de faire au préalable l'état des lieux du réfrigérateur et des réserves, permet d'acheter moins de choses superflues.
- Penser à remplir une gourde avec l'eau du robinet plutôt que de consommer l'eau en bouteille

A court d'idées : Voici quelques recettes

CRÊPE AUX FRUITS

Ingrédients (pour 12 pièces) :

- 500 ml de lait ½ écrémé
- 3 œufs
- 250 g de farine
- 80 g de fruits de saison par crêpe
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel



1

- 1) Battre les œufs avec le lait et le sucre vanillé
- 2) Ajouter la farine tamisée et la pincée de sel en mélangeant bien la préparation
- 3) Réserver au frais pendant 1h
- 4) Faire chauffer une poêle ou une crêpière avec un peu de matière grasse
- 5) Y verser une louche de pâte et cuire la crêpe des 2 côtés
- 6) Garnir la crêpe avec des fruits de saison coupés en morceaux



CRUMBLE POMME MUESLI

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 5 grosses pommes (boscop ou autres selon goût)
- 1 c à soupe de jus de citron
- 40 g de flocons d'avoine
- 25 g de farine complète
- 40 g de cassonade
- 35 g de margarine allégée (minarine)
- un c à c de cannelle
(à adapter selon les goûts)



2

- 1) Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
- 2) Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les disposer dans le fond d'un plat à gratin
- 3) Arroser de jus de citron et de cannelle
- 4) Dans un saladier, déposer les flocons d'avoine, la farine et la cassonade
- 5) Incorporer la minarine ramollie par petits morceaux du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse
- 6) Verser la préparation sur les pommes
- 7) Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes environ jusqu'à coloration



SMOOTHIE BANANE FRUITS ROUGES

Ingrédients (pour 12 pièces) :

- 150 g de fruits rouges (surgelés si hors saison)
- 1/2 banane
- 200 ml de lait
- 1 c à café de miel



3

- 1) Eplucher la banane et la couper en rondelles
- 2) Laver et sécher les fruits rouges
- 3) Mettre les fruits dans un blender
- 4) Ajouter le miel et le lait
- 5) Mixer le tout pendant 30 secondes à puissance maximum
- 6) Servir dans un verre

BARRES AUX NOIX, GRAINES ET MIEL

Ingrédients (pour 14 portions) :

- 100 g de miel
- 70 g de graines de tournesol natures, séchées, non salées
- 70 g de graines de citrouille natures, séchées, non salées
- 75 g d'un mélange de noix, non salées
- 55 g de canneberges
- 55 g de raisins secs



4

- 1) Faire bouillir le miel pendant 3 minutes (attention : pas plus).
- 2) Retirer du feu.
- 3) Ajouter les canneberges et les raisins secs et bien mélanger.
- 4) Ajouter les graines et les noix et bien mélanger.
- 5) Huiler un moule plat de +/- 15x15 cm.
- 6) Déposer le mélange et l'étendre. Déposer une feuille de papier de cuisson au-dessus du mélange, et bien appuyer de façon homogène pour étendre et aplatir le mélange (employer éventuellement un rouleau à tarte). Laisser reposer 15 minutes.
- 7) Enlever le papier, déposer sur une planche et découper selon la taille désirée. Emballer chaque portion et garder au frais.

PETITS JEUX!

1.

Mon premier est le mélange du noir et du blanc.
 Mon deuxième est l'habitation des oiseaux.
 Mon troisième signifie chaud en anglais.
 Mon quatrième correspond à la durée écoulée depuis la naissance.
Mon tout n'est pas une collation.

.....

2.

Mon premier est l'inverse de tôt.
 Mon deuxième est le pronom personnel de la 2^{ème} personne du singulier.
 Mon troisième est la seule boisson indispensable à notre corps.
 Mon quatrième est un synonyme de « transpire ».
 Quand on a mon cinquième, on peut prendre une collation.
Mon tout est trop sucré et trop pauvre en vitamines pour représenter une bonne collation.

.....

3.

Mon premier est un village des Ardennes où il y a une cascade.
 Mon deuxième est la sixième note de la gamme de do.
 Mon troisième est un synonyme de créneau.
Mon tout est le thème de cette brochure.

.....

4.

Mon premier est un des 5 sens qui permet de déterminer la saveur.
 Mon second est une infusion préparée avec les feuilles du théier.
Mon tout est un des 4 repas essentiels pour les enfants.

.....

MOTS MASQUÉS!

Retrouvez, dans la grille ci-dessous, le nom des 41 collations saines.
 Avec les lettres restantes découvrez le meilleur moment de la collation.

L	G	E	O	R	A	N	G	E	I	K	A	K	G	C
B	A	N	A	N	E	O	J	U	S	P	O	I	R	E
R	L	O	M	E	L	O	N	U	T	E	T	W	R	R
A	E	I	A	A	U	F	R	A	M	B	O	I	S	E
D	T	S	N	B	C	R	E	P	E	N	M	S	M	A
I	T	E	D	R	A	A	Y	R	O	A	A	M	L	
S	E	T	E	I	R	I	S	A	U	E	T	N	N	E
E	T	T	M	C	O	S	P	O	M	M	E	A	E	P
T	H	E	E	O	T	E	E	U	P	A	I	N	G	G
T	R	I	R	T	T	E	R	R	V	R	I	A	A	R
O	P	E	C	H	E	K	G	T	I	A	L	L	T	E
C	E	R	I	S	E	A	E	E	C	I	T	R	O	N
S	E	R	B	M	O	C	N	O	C	S	G	I	P	A
I	O	L	I	V	E	T	A	R	T	I	N	E	E	D
B	I	S	C	U	I	T	F	L	A	N	O	I	X	E

ABRICOT
 CERISE
 JUS
 PAIN
 AMANDE
 CITRON
 KIWI
 PÊCHE
 ANANAS

CONCOMBRE
 KAKI
 POIRE
 ASPERGE
 CRÈME
 LAIT
 POMME
 BANANE
 CRÊPE

MELON
 POTAGE
 BISCOTTE
 FLAN
 MURE
 RADIS
 BISCUIT
 FRAISE
 NOISETTE

RAISIN
 CAROTTE
 FRAMBOISE
 NOIX
 TARTINE
 CAKE
 GALETTE
 ORANGE
 THÉ

CÉRÉALE
 GRENADE
 OLIVE
 TOMATE
 YAOURT

1. FAUX

La collation n'a pas pour but de remplacer le petit déjeuner mais bien de le compléter. Si toutefois vous n'avez pas la possibilité de consommer un petit déjeuner complet dès le réveil, rien ne vous empêche de consommer les aliments manquants dans le courant de la matinée. Des études ont démontré que postposer le petit déjeuner dans la matinée avait un impact défavorable sur la santé. En effet, après un jeûne prolongé (supérieur à 12h), l'organisme produit plus d'insuline (hormone qui provoque la mise en réserve de l'énergie sous forme de graisse), ce qui implique un plus grand risque de prise de poids.

2. FAUX

Il a été démontré que les personnes ayant l'habitude de consommer des collations ont tendance à maintenir un poids correct. En effet, si elles sont prises en réponse à une sensation de faim, en quantité raisonnable, les collations sont bénéfiques. Si par contre la collation devient un prétexte à la consommation sans faim d'aliments gras et sucrés en quantités excessives, elle entraînera inévitablement un excès d'apports ayant pour conséquence une prise de poids.

3. VRAI

Comme le suggère la pyramide alimentaire, les fruits et les légumes sont les aliments qu'il est recommandé de consommer en plus grande quantité. Il n'est pas toujours évident de les intégrer en quantité suffisante au moment des repas. La collation est une bonne occasion pour combler ce manque.

Gardons à l'esprit que les jus et les potages doivent être considérés comme des aliments et non comme des boissons. Même s'ils contiennent une quantité non négligeable d'eau, ils apportent de l'énergie (sous forme de sucres), des vitamines et des minéraux.

4. FAUX

Cela a été vrai longtemps, mais les traitements actuels permettent de ne plus en prendre pourvu que les personnes diabétiques répartissent correctement leurs apports sur la journée. Pour y parvenir, il est conseillé de consommer 3 repas par jour. Les collations sont parfois utiles pour prévenir une hypoglycémie surtout lorsque le délai est important entre 2 repas (par exemple si la durée entre le souper et le déjeuner excède 12 heures). Par ailleurs, les doses d'insuline peuvent être adaptées en fonction de l'organisation de la journée (un repas retardé ou avancé, une activité physique imprévue, ...). Les collations ne sont donc justifiées chez les personnes diabétiques que dans certains cas.

5. VRAI

Accommoder les restes a toujours été une excellente technique pour éviter le gaspillage, alléger nos poubelles et réaliser des économies. Un reste de potage, de crudités, de légumes cuits fera une excellente collation. Cela ne demandera aucune préparation et sera par conséquent très pratique en cas de fringale entre deux repas. Quoi de plus réconfortant, en hiver, qu'un délicieux potage en collation en rentrant du travail en attendant le souper ? Vous pouvez également recycler de la même

manière un reste de compote. En ce qui concerne les surplus de viande, pensons plutôt à les utiliser en guise de repas secondaire. Un morceau de viande ou de volaille froide sera délicieux avec du pain et un légume. Étant donné que le belge moyen consomme en général déjà beaucoup de viande, il n'est pas recommandé d'en ajouter sous forme de collation.

6. FAUX

Un sachet de 40g de chips apporte environ 200Kcal, soit la même valeur calorique qu'une poignée de 10 noix. Ces deux aliments contiennent une grande proportion de graisses et sont très caloriques. Cependant, il faut noter que les noix apportent, certes, 62% de graisses mais surtout des acides gras mono et polyinsaturés (bonnes graisses). Elles contiennent aussi environ 15% de protéines et une bonne quantité de fibres, de magnésium et de vitamines E, B1 et B9, contrairement aux chips qui apportent des graisses, des hydrates de carbone et du sel.

7. FAUX

La faim ressentie après une heure de natation est souvent plus intense que celle ressentie après une heure de course à pied. Après la pratique de la plupart des sports, la température de notre corps augmente, ce qui inhibe la sensation de faim. Dans le cas de la natation, ce phénomène ne se produit pas car notre corps ne se réchauffe pas, et cela du fait des échanges thermiques liés au contact de notre peau avec l'eau. C'est la raison pour laquelle nous avons souvent très faim en sortant de la piscine. Cela ne veut pas dire pour autant que la dépense énergétique est plus importante. Il

ne s'agit donc pas de manger une collation plus conséquente lorsque l'on nage plutôt que lorsque l'on court.

8. VRAI

Manger une pomme en collation peut chez bon nombre de personnes ouvrir l'appétit alors que la collation a l'objectif inverse. Ce phénomène s'explique par la présence d'acide malique dans ce fruit. Celui-ci a en effet pour propriétés d'améliorer la circulation sanguine mais également d'augmenter l'appétit. Il contribue par contre à une meilleure dentition car il a un effet oxydant sur le tartre. Notons également que l'acide malique disparaît à la cuisson. L'effet apéritif ne se produira pas si on consomme une pomme sous forme de compote par exemple.



Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3^{ème} Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pirnay, L Reinis et V Zafiropoulos.