

# MANGER SUR LE POUCE

**Il est tout à fait possible de bien manger sur le pouce...** l'essentiel est de planifier à l'avance. Gardez quelques options de plats à emporter dans votre réfrigérateur et votre garde-manger. Prévoyez un jour par semaine pour préparer les repas et les collations à l'avance. Cela vous permettra d'avoir plus facilement des options toutes prêtes pour les journées chargées et vous aidera à rester sur la bonne voie. Essayez de manger des légumes à chaque repas, ainsi qu'une source de protéines maigres et un fruit ou une céréale complète.



## PROTÉINES MAIGRES

*Viande, fromage, yaourt, noix et graines. Recherchez les récipients à portion individuelle. Certaines choses peuvent devoir être conservées au frais.*

Bâtonnets de fromage à faible teneur en matière grasse

Viandes tranchées : dinde (*faible teneur en sel*)

Beurre de noix

Œuf à la coque

Noix/graines

Viandes séchées (*sans nitrite*)

Thon, saumon en conserve ou en sachet

Yogourt allégé ou fromage blanc

Hummus

Barres protéinées/boissons frappées



## GLUCIDES

*Grains entiers - Fruits - Légumes féculents, haricots*

### GRAINS

Pain de blé entier ou pita

Craquelins de blé entier

Galettes de riz

Popcorn

Barres granola / de collation

### FRUIT

Fruits entiers (*pomme, orange, kiwi, clémentine*)

Fruits en coupe, dans du jus 100 %

### LÉGUMES EN CONSERVE

Petite boîte de maïs à faible teneur en sel, petits pois, salade de trois haricots



## LÉGUMES

*Les légumes à faible teneur en glucides peuvent être frais ou en conserve. Gardez un ouvre-boîte à portée de main ou recherchez les variétés à onglet.*

Carottes miniatures

Bâtonnets de céleri

Concombres coupés en tranches

Tomates raisins

Poivrons rouges et verts coupés en tranches

Fleurons de chou-fleur ou de brocoli

### LÉGUMES EN CONSERVE

Petites boîtes de haricots verts à faible teneur en sel, asperges

### JUS

Boîtes de jus en portion individuelle (*mélange de légumes, tomate*)

# DE SUPERBES IDÉES DE REPAS « SUR LE POUCE »!

## PETIT DÉJEUNER

Gruau préparé la veille

Yogourt aux bleuets et aux noix

Oeuf bouilli, petite banane et barre granola

## DÉJEUNER/DÎNER

Saumon - sachet à portion individuelle

Craquelins à grains entiers

Haricots verts en boîte (faible teneur en sel)

Sandwich au beurre d'arachide  
et aux pommes sur pain complet

Légumes dans un sac à collation

Substituts de repas à boire (2)

## SNACKS

Barre aux fruits et aux noix

Pomme et amandes

Carottes et houmos



### Conseils

**N'oubliez pas d'inclure un peu de bons gras à chaque repas pour vous aider à vous sentir rassasié(e).** La vinaigrette à base d'huile d'olive, les noix et les graines, le beurre de noix et l'avocat sont autant d'exemples de bons gras.

**Bien que beaucoup de ces produits puissent être achetés en portions individuelles** (yogourt, fromage blanc, houmos), vous pouvez décider si le côté pratique vaut le coût supplémentaire et vous pouvez acheter des plus grandes quantités et les répartir vous-même.

**Disposez d'un équipement adéquat pour préserver la sécurité et le goût des aliments :** Récipients pour les repas/boîte à bento; Sacs à collation pouvant être scellés; Sac-repas isolé avec un bloc glace réutilisable; Bouteille de boisson et conteneur de nourriture isolés (pour la soupe chaude ou les restes)

**Si vous êtes sur la route et sans nourriture, aller dans un établissement de restauration rapide n'est pas la seule option!** Les dépanneurs offrent des choix étonnamment bons - ils vendent souvent des œufs à la coque, des bâtonnets de fromage ou du houmos et des collations de légumes. N'oubliez pas de vérifier l'étiquette de la valeur nutritive!

**Gardez un pot de beurre d'arachides ou des barres protéinées dans le coffre de votre voiture au cas où vous seriez dans un désert alimentaire!** Si vous prenez un médicament qui peut entraîner une hypoglycémie, ayez toujours quelque chose pour traiter une hypoglycémie (comme une petite boîte de raisins secs ou une boîte de jus) avec vous ou dans votre boîte à gants au cas où vous seriez en hypoglycémie.

**Il existe des choix santé dans les restaurants rapides traditionnels, mais vous devrez peut-être faire preuve de créativité!** Consultez le menu pour connaître les calories et les glucides. Refusez la « sauce spéciale » ou demandez de la mettre à part. Prenez une salade d'accompagnement au lieu des frites.

**Si vous achetez des substituts de repas à boire, recherchez des options spécialement conçues pour les personnes diabétiques qui surveillent leurs glucides.** Les bons choix contiennent environ 15 grammes de glucides par portion.