

GUIDE NUTRITION SANTÉ



Les collations peuvent soit être un excellent moyen de calmer la faim et de combler les carences nutritionnelles au cours d'une journée, soit devenir une source de "calories vides". En 2014, le chiffre d'affaires des encas en Europe s'élevait à 167 milliards de dollars \$, soit une hausse de 2 % par rapport à l'année précédente.¹ Dans la mesure où les petites pauses sont au cœur de nos habitudes alimentaires, il est essentiel de bien les choisir.

QU'EST-CE QU'UNE COLLATION SANTÉ ?

- **Une collation nutritive.** C'est-à-dire qui compense vos carences alimentaires ! Soyez ingénieux, en optant pour des aliments riches en nutriments tels que les fruits et légumes, les céréales complètes et les fruits à coque qui contribuent à préserver votre organisme.
- **Une collation adaptée à votre style de vie.** La petite pause ne doit pas être une source de tracas ! Trouvez celle qui vous correspond le mieux. Si vous êtes mobile, optez pour des collations à emporter, faciles à manger et consommables à température ambiante.
- **Une collation savoureuse.** Les recherches révèlent que le goût est le facteur le plus déterminant dans le choix des aliments, alors ne vous torturez pas en consommant des aliments que vous n'aimez pas. Choisissez des encas qui vous font plaisir !

SOYEZ ATTENTIFS AUX PORTIONS

Pour surveiller le nombre de calories, prenez le temps de calculer les quantités contenues dans vos encas. Cela vous aidera à éviter l'abus de calories et à maintenir une alimentation saine. Pour se souvenir de la portion idéale, rien de plus simple : une poignée contient 23 amandes. Simple, non ?



QUEL MANGEUR ÊTES-VOUS ?

Chacun a sa propre conception de la collation. Cela peut être un mini-repas consommé plusieurs fois par jour pour remplacer les trois grands repas traditionnels, ou bien une plus petite collation destinée à vous sustenter entre les repas. Dans les deux cas, les collations peuvent facilement faire grimper votre apport calorique quotidien, et vous devez donc faire attention aux portions lorsque vous choisissez vos petites pauses.

- **Je privilégie les mini-repas.** Il est très facile de dépasser nos besoins caloriques journaliers lorsque l'on consomme des mini-repas dans la journée ; surveillez donc l'apport calorique total de chacun de vos mini-repas ! Souvenez-vous que le but est de répartir vos principaux repas en plusieurs petites pauses, pas de faire des repas supplémentaires !
- **Je veux satisfaire mes petites faims.** Pour qu'une collation puisse vous apaiser entre les repas, elle ne doit pas dépasser 200 calories, et vous devez surveiller le nombre de collations que vous consommez dans la journée. Elles doivent vous aider à apaiser votre faim sans abus. Les nutriments tels que les fibres, les bonnes graisses et les protéines, qui sont présents dans les amandes, vous aident à vous rassasier et à vous maintenir en forme entre les repas.

ÉTABLISSEZ UN MENU

Établir un menu est un excellent moyen de manger plus sainement.² Les menus vous empêchent de vous ruer sur la nourriture en cas de faim, et de choisir potentiellement des aliments néfastes. Posez-vous les questions suivantes si vous voulez prévoir un bon encas santé :

- Ai-je besoin de transporter mon encas ?
- Dois-je pouvoir manger sans couverts ?
- Aurai-je accès à un réfrigérateur, un évier ou une cuisinière / un micro-ondes ?
- Ai-je le temps de le préparer ou doit-il être prêt à manger ?
- Ai-je besoin de récipients pour le transporter ou est-il préemballé ?
- Quelle est la bonne quantité ?
- De combien d'encas aurai-je besoin pour la journée ?

1. Snack Attack Global Report, Nielsen: 2014.

2. 2016 Registered Dietitian AAU. Sterling-Rice Group.



TOUR D'HORIZON SUR LES AMANDES

Bonne nouvelle sur les calories contenues dans les amandes ! Des recherches du Ministère de l'Agriculture aux États-Unis indiquent que les amandes torréfiées ou non torréfiées sont moins caloriques qu'on ne l'imagine — et que le nombre de calories dépend principalement du procédé.³ En utilisant une nouvelle méthode qui tient compte de la biodisponibilité, les chercheurs ont pu calculer le nombre de calories réellement digérées et absorbées par l'organisme par rapport à l'apport calorique estimé seulement sur la base des macronutriments contenus dans les amandes. Au vue du nombre de calories indiqué sur les étiquettes nutritionnelles, la consommation des amandes non torréfiées génère en réalité un apport calorique réduit de 25 %, et de 17 % à 19 % pour les amandes torréfiées. Les amandes sont faciles à manger, savoureuses et faciles à transporter ! Elles vous apportent tous les nutriments dont vous avez besoin et la pause croquante dont vous avez envie.



ÉPICEZ VOTRE PAUSE

La clé d'une pause santé gourmande est de varier ! Mélangez les saveurs et les textures et mettez vos papilles en éveil avec ces recettes savoureuses de moins de 200 calories. Découvrez plus de recettes irrésistibles et de conseils simples sur Almonds.fr

ÉPICÉES	SUCRÉES
60g de fromage de chèvre allégé + 5 craquelins de blé entier + 1 pincée de paprika (164 calories)	1/4 tasse d'amandes non torréfiées + 28 g de canneberges séchées + 1 pincée de cannelle (186 calories)
3 cuillères à soupe de sauce salsa + 14 chips tortillas (135 calories)	45g de raisin rouge + 1 portion de mozzarella allégée (84 calories)
225 ml de lait d'amandes sans sucre, ajoutez-y une demi-cuillère à soupe de curcuma + 1/2 cuillère à café de cannelle + 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre + 1 pincée de poivre noir + 1 cuillère à café de miel (140 calories)	1 patate douce coupée en 4 dans la longueur de sorte de pouvoir les tartiner. Faire cuire les tranches à 230°C pendant 20 minutes en les retournant une fois. Puis tartinez la tranche d'une cuillère à soupe de beurre d'amande + 1 cuillère à café de noix de coco râpée déshydratées (133 calories)
28g d'amandes au wasabi	1 barre énergétique fruits et noisettes (180 calories)
CROQUANTES	ONCTUEUSES
1/2 tasse de maïs soufflé servi avec 28g d'amandes effilées et ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra + 1/4 cuillère à café de paprika fumé + 1/8 cuillère à café de poudre d'ail (188 calories)	2 cuillères à soupe de beurre d'amande incorporées dans 2 fines tranches d'une pomme épépinée (200 calories)
3 bâtons de bretzel + 1 part de provolone fumé (190 calories)	120g de yaourt grec allégé en matière grasse, ajoutez-y 1 cuillère à soupe de beurre d'amande + 1 cuillère à café de mûres (178 calories)
45g de concombre en tranches + 45 bâtonnets de carotte + 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée en matière grasse (123 calories)	2 cuillères à soupe d'houmous + 10 mini-carottes + 5 olives (130 calories)
28 g de muesli allégé en matière grasse + 1 cuillère à soupe d'amandes effilées + 120 g de fromage cottage allégé en matière grasse (147 calories)	2 cuillères à soupe de guacamole + 10 chips tortillas (175 calories)