

Les fiches pratiques de la Maison

N° 15

« Les petits creux »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Collation ou grignotage ?

Les deux sont souvent confondus. Pourtant, ces deux termes sont relativement différents. En effet, le **grignotage** est quelque chose de spontané, non réfléchi, pouvant être associé à des aliments plutôt gras et sucrés, consommés dans n'importe quel ordre. Il est souvent lié à l'ennui ou à l'anxiété, avec un désir de compenser une émotion négative.

La **collation** quant à elle, est plutôt à heure fixe, régulière. Sa durée est déterminée ainsi que les portions consommées. Le moment durant lequel elle se déroule lui est consacré et souvent dans un contexte social et convivial (assis à table).



Le but de la collation est d'entraîner un rassasiement, permettant d'attendre jusqu'au prochain repas. Elle évite donc les grignotages et baisse le volume des quantités prises lors du repas !

Une collation peut ainsi être consommée en cas de « **petit creux** » dans la journée...

Les types de collations








On distingue ainsi les collations glucidiques (avec des sucres) des peu glucidiques.

Les Collations peu glucidiques

Aliments	Quantités	glucides (en g)	sucres
Des fruits oléagineux, de type amandes (40 g)		4	
Des dés de fromage (30 g)		0	
Du fromage blanc (100 g, 1 pot)		Peu	
Un yaourt nature (125 g)		Peu	
Un yaourt aux fruits (Ex : kiwi) sans sucre ajouté (pour 30 g de fruits)		Peu	
Des crudités de type carottes, chou fleur cru (80 g) avec une sauce crudité maison (à base de yaourt ou de petit suisse, 50 g)		Peu	
Un œuf dur (60 g)		0	
Du jambon (1 tranche)		0	
Rillettes de saumon (30 g) sur rondelles de concombre ou radis noir (80 g)		Peu	
Du surimi (5 bâtonnets)		10	

Quantité de glucides apportés par portion

Les Collations glucidiques

Aliments	Quantités	glucides (en g)	sucres
Un ramequin de semoule au lait maison (100 g)		15	
Un ramequin de riz au lait maison (100 g)		15	
Fromage blanc aux fraises du commerce (100 g)		15	
Un bol de porridge (125 ml de lait + 20g de flocons d'avoine)		17	
2 petits beurrés (20 g)		15	
Un fruit		15	
Une brochette de fruits (1 portion)		15	

Les équivalences en portions de fruits

1 portion de fruits (150 g) = 1 pomme = 1 orange = 1 Banane = 2 Kiwis = 2 clémentines =
1 Poignée de fraises (~ 200 g) = 1 Poignée de raisins (15 g)



40 g de graines oléagineuses

En pratique

Le Porridge

Il vous faudra :

- 125 ml de lait
- 20 g de flocons d'avoine
- Une cuillère à café de sucre de canne, de sirop d'érable ou de miel



1. Mettre le lait dans une casserole et le porter à ébullition.
2. Dès qu'il bout, ajouter les flocons d'avoine.
3. Laisser sur feu doux 5 minutes tout en mélangeant (le lait prend facilement dans le fond de la casserole).
4. Ajouter le sucre, le miel ou le sirop (suivant vos préférences).

D'autres ingrédients peuvent y être ajoutés comme de la cannelle, du cacao, des raisins secs, des amandes, de la compote sans sucre, une banane écrasée à la fourchette (pour les plus gourmands) ou autres fruits suivant la saison (fraises, myrtilles...)... Cette recette peut aussi être réalisée en 1 min 30 ou 2 min au micro-ondes, en mélangeant tous les ingrédients.

Rillettes de Saumon

Cette recette peut aussi être réalisée avec des sardines en boîte.

Il vous faudra :

- 400 g de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 2 petits suisses (20%)
- 1 yaourt crémeux
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'aneth finement ciselée
- sel, poivre
- Ingrédients pour faire un court bouillon (1 oignon, vin blanc, laurier...)



1. Cuire le saumon frais (au court bouillon, c'est-à-dire dans de l'eau avec les aromates, départ à froid)
2. Tailler finement le saumon fumé
3. Dès lors que la cuisson est finie, émietter le saumon frais. Le mélanger avec le saumon fumé, les petits suisses, le yaourt, le jus du citron, l'aneth et poivrer.
4. Réserver 4 heures au réfrigérateur
5. À tartiner sur des tranches de concombre ou radis noir.