



## La collation sous condition

Toutes les personnes diabétiques ne sont pas dans l'obligation de consommer une collation. Apprenez à distinguer une vraie faim d'une envie en prenant conscience de ce qui vous pousse réellement à manger.



**Une collation est indiquée dans certaines circonstances**

- > Vous pratiquez une **activité physique imprévue** ou dont l'intensité ou la durée sont inhabituelles
- > Vous consommez de l'**alcool à jeun**
- > Si vous avez un **faible appétit**, les collations deviennent importantes pour satisfaire vos besoins nutritionnels
- > La collation peut contribuer à **modérer votre appétit** et à **réduire les risques d'excès** alimentaires.

## Bien gérer son apport en glucides

### Exemples de collations n'apportant pas ou que peu de glucides

- > Boissons non sucrées : thé, café, tisane, bouillon de légumes
- > Potages de légumes
- > Laitages allégés naturels
- > Crudités (radis, concombres, tomates, bâtonnets de carottes...).

### Lors d'une collation, 2 tartines de pain pesant 40 g et apportant 20 g de glucides peuvent être remplacées par :

- > 1 verre de lait + 1 tartine de pain
- > 2 BN® naturels
- > 1 pain au lait
- > 1 fruit + 1 yaourt nature
- > 1 yaourt aux fruits
- > 15 g de céréales non sucrées + 200 ml de lait
- > 3 biscuits boudoir
- > 40 g de brioche
- > 4 Cracottes®
- > 1 croissant