



1 œuf dur *



Petits cubes de fromage **



1 yaourt nature maigre



1 pot de fromage blanc maigre



125 ml (1 verre) de lait écrémé



200 ml (1 bol) de soupe de légumes sans féculents et pauvre en graisse



1 mandarine



1/8 de melon Galia



1/2 pomme



Framboises



Fraises



Groseilles

Quelles sont les collations conseillées ?



Demandez toujours vos conseils nutritionnels à votre diététicien(ne)

* Max. 3 œufs / semaine ; ** Moins de 20 % de matière grasse

Diab01-2010/297v1/FR

novonordisk.be

Customer Service
02 556 06 07
FAX 02 556 06 06
info.nbelux@novonordisk.com



Utilisation de collation

Les collations ne sont **PAS nécessaires** mais leur prise est possible si elles sont **adaptées**

Qu'est-ce qu'une collation ?

Ce n'est pas un repas ni un grignotage; il s'agit d'un **petit en-cas** entre deux repas

Quelles sont les caractéristiques d'une collation adaptée ?

- Etre pauvre en graisses et en calories
- Etre pauvre en glucides
- Etre riche en fibres, vitamines et/ou minéraux
- Avoir aucun voire peu d'effet sur la glycémie

Exemples de collations n'ayant aucun voire peu d'effet sur la glycémie



125 ml (1 verre) de jus de tomates



1 tasse de thé



1 bol de bouillon



1 boisson probiotique édulcorée



125 ml (1 verre) de lait de soja enrichi en calcium



1 tasse de lait russe avec un édulcorant et du lait écrémé



Bouquets de chou-fleur



Radis



Concombres



Olives



3 noix



Tomates cerises



Bâtonnets de carottes



Cornichons



1 tranche de jambon cuit ou de jambon de dinde *

* Consommation limitée

