

Collations protéinées : l'outil pour préparer des collations soutenantes

Comment préparer une bonne collation?

À la suite de la chirurgie bariatrique, il est primordial de consommer suffisamment de protéines pour permettre au corps de bien fonctionner. Il est recommandé de consommer au moins 8 à 10 grammes de protéines par collation ou plus et de prendre deux à trois collations par jour.

Chaque collation doit contenir un aliment riche en protéines ainsi qu'une source de glucides. Les glucides agiront comme source d'énergie et de fibres contribuant à la satiété. Les protéines permettront de prolonger l'effet de satiété et de stabiliser la glycémie (le taux de sucre dans le sang). Des suggestions de produits et de recettes sont présentes aux pages suivantes.

Sources de glucides

- Fruits;
- Craquelins;
- Pain (privilégier le pain protéiné ou de blé entier);
- Gruau ou flocons d'avoine;
- Légumineuses;
- Pomme de terre ou patate douce;
- Manioc;
- Riz ou galette de riz;
- Maïs soufflé nature;
- Céréales (privilégier les moins sucrées et les plus riches en fibres);
- Barres tendres (privilégier les moins sucrées);
- Etc.

Sources de protéines

- Produits laitiers : lait (régulier ou protéiné), yogourt (grec, skyr ou protéiné à boire), fromage (régulier, cottage ou quark (fromage frais)), etc.;
- Arachides, noix et graines;
- Viandes maigres;
- Poissons et fruits de mer : thon ou saumon en conserve, sardines, poisson mariné ou saumon fumé;
- Légumineuses : pois chiches, haricots (rouges, noirs ou blancs), lupins ou lentilles;
- Produits dérivés du soya : tofu, boisson de soya ou edamames rôtis;
- Œuf;
- Etc.

Attention aux faux-amis!

Certains aliments sont faussement reconnus pour être riches en protéines, alors qu'ils en contiennent réellement peu. Voici quelques exemples :

- Le beurre d'arachide (3 g par 1 c. à soupe);
- La tartina de tofu (3 g par 2 c. à soupe);
- Le houmous (2 g par 2 c. à soupe);
- Le tofu mou ou le tofu dessert (5 g par contenant de 150 g);
- Le fromage à tartiner Cheez Whiz ou Philadelphia (1 g par 1 c. à soupe).



Idées de collations faciles :

Les portions ci-bas sont des indications et non des obligations.

Collations	Teneur en protéines
½ tasse (125 ml) de céréales à grains entiers (ex. : Cheerios Multi-Grain, Mini-Wheats, All-Bran) et ½ tasse (125 ml) de lait protéiné	10 g
Une tasse (250 ml) de lait protéiné	15 à 18 g (selon la marque)
⅓ de tasse (75 ml) de fromage cottage à 2 % de matières grasses (M.G.) ou moins et un fruit au choix	9 g
Un contenant individuel de yogourt grec aux fruits de 100 g (moins de 2 % M.G.)	8 g
½ tasse de yogourt grec à la vanille, un fruit au choix et une cuillère à soupe de céréales de type granola	14 g
⅓ de tasse du mélange « edamames vitalité » de la marque Bassé Nuts	7 g
Un combo (fromage, noix et fruits séchés) de la marque Black Diamond en épiceries ou Sargento chez Costco	7 g
Un fruit au choix et 30 g de fromage à moins de 20 % M.G.	8 g
Cinq ou six craquelins de blé entier et 30 g de fromage à moins de 20 % M.G.	10 g
Cinq ou six craquelins de blé entier et 85 g de thon en conserve	16 g
½ tasse de salade de légumineuses de style Fontaine Santé	7 g
Un œuf cuit dur et des crudités au choix	7 g
Une rôtie de pain protéiné et une cuillère à soupe de beurre d'arachide	8 à 10 g (selon la marque)
Un contenant de compote de fruits non sucrée et ¼ de tasse de noix non salées	7 à 9 g (selon les noix choisies)

Critères pour choisir une barre protéinée :

Les barres protéinées font partie des options intéressantes à choisir en guise de collation. Elles sont aussi de bons « dépanneurs » lorsque le temps manque ou si les circonstances font en sorte qu'il est difficile de conserver des produits réfrigérés. Il est toutefois à noter qu'il faut viser des collations variées. Il n'est donc **pas conseillé** de consommer deux ou trois barres protéinées chaque jour pour compenser les apports en protéines.

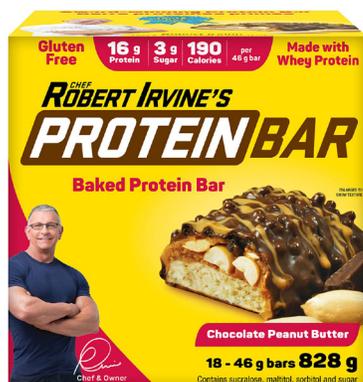
Pour vous aider à choisir les meilleures options, une barre protéinée devrait contenir :

- ✓ De l'isolat de protéine de lactosérum (whey) ou de soya comme premier ingrédient;
- ✓ **Aucun gras trans;**
- ✓ Idéalement **au moins trois grammes de fibres;**
- ✓ Entre **10 et 30 grammes de protéines**, selon vos besoins. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 30 grammes de protéines à la fois;
- ✓ Un **maximum de 300 calories** par barre;
- ✓ Entre **0 et 25 grammes de glucides** totaux, dont **0 à 10 grammes de sucre** par barre (15 grammes si elle contient des fruits). Pour avoir une collation complète, gardez en tête que vous avez besoin de glucides. Si vous choisissez une barre qui contient moins de 10 grammes de glucides totaux, n'oubliez pas de compléter avec un fruit, une compote, etc.;
- ✓ Dans la mesure du possible, choisissez une barre qui **ne contient pas d'édulcorants (faux sucres)**, car ceux-ci entretiennent le goût pour le sucré.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 barre / Per 1 bar	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	300 maximum
Lipides / Fat	0 g - 5 g
Saturés / Saturated + Trans / Trans	%
Cholestérol / Cholesterol	
Sodium / Sodium	%
Glucides Carbohydate	0 g - 25 g
Fibres / Fibers	3 g ou plus / or more
Sucres / Sugars	0 g - 10 g
Protéines / Protein	10 g - 30 g
Vitamine A / Vitamin A	%
Vitamine C / Vitamin C	%
Calcium / Calcium	%
Fer / Iron	%

Lisa Kaouk et Monica Bashaw. (2018).
Le guide complet de la chirurgie
bariatrique, la réponse à vos questions.

Barres protéinées à découvrir :



Critères pour choisir une boisson protéinée ou un supplément protéiné prêt à boire :

Les boissons protéinées sont aussi une option adéquate à considérer dans votre variété de collations à consommer. Tout comme les barres protéinées, elles ne doivent pas servir à compenser des repas pauvres en protéines afin d'atteindre vos besoins, ou à « accélérer » la perte de poids. Ce sont des produits « dépanneurs » s'inscrivant dans une alimentation variée. Il n'est pas nécessaire d'en consommer si vous n'appréciez pas ce type de produits. À long terme, il est aussi plus intéressant de manger les aliments plutôt que de les boire!

Pour vous aider à choisir les meilleures options, une boisson protéinée ou un supplément protéiné prêt à boire devrait contenir :

- ✓ Un **maximum 200 calories** par bouteille;
- ✓ **Aucun gras trans**;
- ✓ Entre **15 et 30 grammes de protéines**, selon vos besoins. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 30 grammes de protéines à la fois;
- ✓ Entre **0 et 25 grammes de glucides** totaux. Pour avoir une collation complète, gardez en tête que vous avez besoin de glucides. Si vous choisissez une boisson qui contient moins de 10 grammes de glucides, n'oubliez pas de compléter avec un fruit, une compote ou des fruits séchés;
- ✓ Dans la mesure du possible, choisissez une boisson qui est **sans édulcorants** (faux sucres), car ceux-ci entretiennent le goût pour le sucré.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 barre / Per 1 bar	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	200 maximum
Lipides / Fat	0 g - 5 g
Saturés / Saturated + Trans / Trans	%
Cholestérol / Cholesterol	%
Sodium / Sodium	%
Glucides Carbohydate	0 g - 25 g
Fibres / Fibers	
Sucres / Sugars	
Protéines / Protein	15 g - 30 g
Vitamine A / Vitamin A	%
Vitamine C / Vitamin C	%
Calcium / Calcium	%
Fer / Iron	%

Lisa Kaouk et Monica Bashaw. (2018).
Le guide complet de la chirurgie
bariatricque, la réponse à vos questions.

Boissons protéinées à découvrir :



Recettes maison :

Barres protéinées maison

Donne six barres individuelles

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de dattes entières dénoyautées
- 375 ml (1 ½ tasse) de poudre de lait écrémé*
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin ou de chia moulues
- Une pincée de sel
- Une pincée d'épice au choix : cannelle, muscade, gingembre, etc.
- **Ingrédients spéciaux****

* La poudre de lait écrémé est tout simplement du lait sans gras séché. Elle se retrouve dans l'allée de la farine à l'épicerie. Son coût est plus avantageux que la poudre de protéines. En cas d'allergie au lait, on peut la remplacer par une boisson végétale en poudre.

› **Chaque barre contient 13 grammes de protéines.**

Méthode

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Portez de l'eau à ébullition.
3. Dans le récipient du robot culinaire, déposez l'avoine. Réduisez en poudre fine. Transvidez dans un bol moyen.
4. Ajoutez les dattes et 180 ml (¾ de tasse) d'eau bouillante. Laissez reposer cinq minutes dans le récipient du robot, puis réduisez en purée. Ajoutez l'avoine en poudre, le lait en poudre, les graines de lin, la cannelle et le sel. Mixez pour obtenir une pâte lisse.
5. Transvidez le mélange dans le bol ayant servi pour l'avoine et laissez tiédir quelques minutes. Incorporez les **ingrédients spéciaux****.
6. Divisez la pâte en six parts. Déposez sur la plaque de cuisson. À l'aide des doigts mouillés, formez un rectangle étroit avec chaque morceau de pâte.
7. Faites cuire au four sept minutes. Laissez tiédir avant d'emballer.

** Suggestions d'ingrédients spéciaux

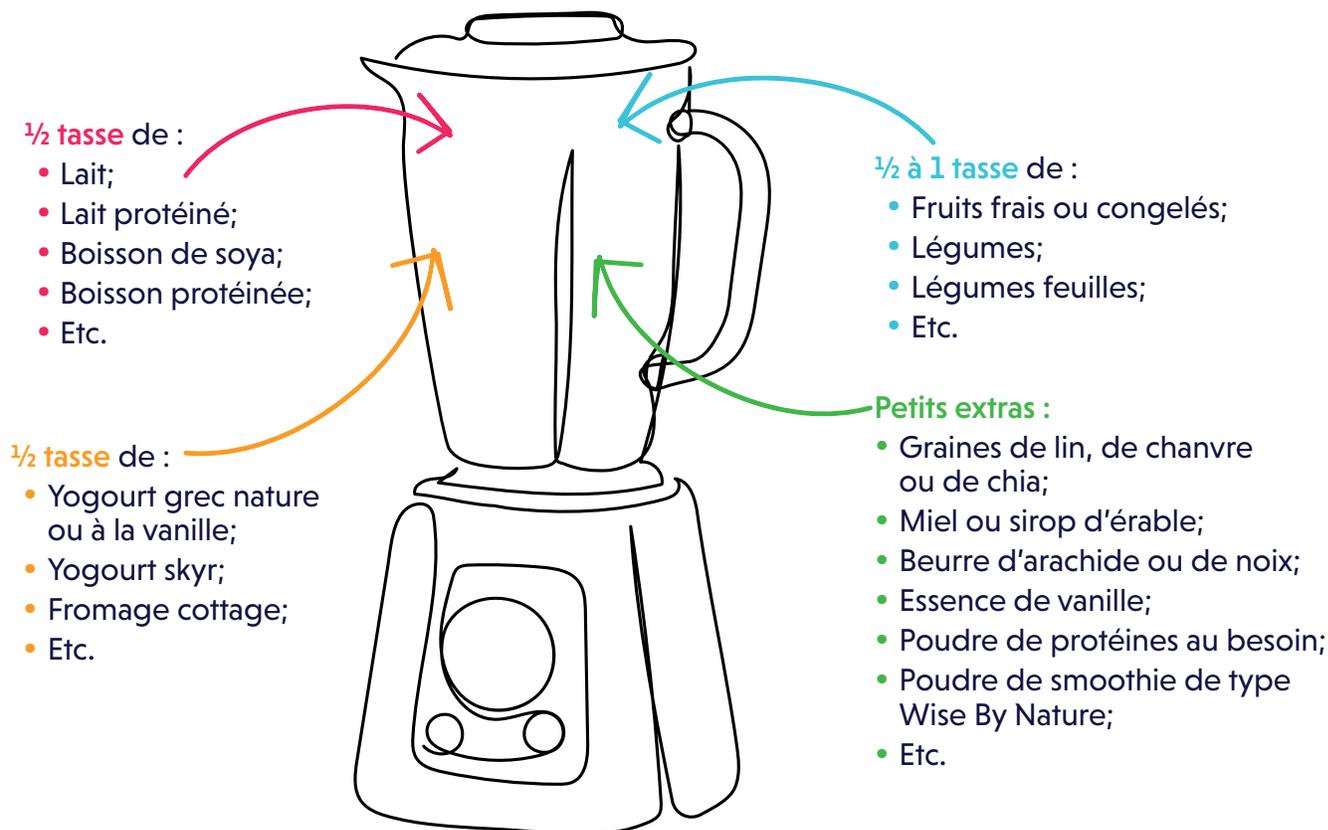
Classique choco	Randonneur	Fruité	Bleuet-citron	Amande-café
<ul style="list-style-type: none">• ¼ de tasse de pépites de chocolat noir miniatures	<ul style="list-style-type: none">• ¼ de tasse de fruits séchés mélangés• ¼ de tasse de noix mélangées	<ul style="list-style-type: none">• ½ tasse de framboises congelées, hachées	<ul style="list-style-type: none">• 1 c. à soupe de zeste de citron• ⅓ de tasse de bleuets frais ou congelés	<ul style="list-style-type: none">• 1 c. à soupe de café instantané• ⅓ de tasse d'amandes effilées

Source : Geneviève O'Gleman de Savourer. (s. d.). *Barres protéinées maison*. <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/437/barres-proteinees-maison>

Recettes maison (suite) :

Smoothie à personnaliser

(tel que vu dans le guide de progression en post-opératoire)



Attention! Il n'est pas conseillé d'ajouter de la poudre de protéines si vous utilisez déjà du lait protéiné ou du yogourt grec, étant donné que le smoothie dépassera 30 grammes de protéines par portion.

Idées de recettes

Piña colada	Choco-arachides	Lassi	Moka à la fraise	Déesse verte
<ul style="list-style-type: none">• Banane• Ananas• Lait ou boisson de soya sans saveur• Yogourt grec à la noix de coco	<ul style="list-style-type: none">• Banane• Lait protéiné au chocolat• Yogourt grec nature• Beurre d'arachide en poudre (ex. : PB&Me)	<ul style="list-style-type: none">• Mangue• Eau froide ou lait• Yogourt grec nature• Pincée de garam masala ou de cardamome	<ul style="list-style-type: none">• Fraises• Lait protéiné au chocolat• 1/4 de tasse de café filtre ou d'expresso• Une cuillère à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide• Une cuillère à soupe de cacao	<ul style="list-style-type: none">• Pomme verte• Banane• Kale ou épinards• Lait ou boisson de soya sans saveur• Yogourt grec nature• Une cuillère à soupe de graines de lin

Il est possible d'utiliser les cubes de smoothie congelés de type Evive ou de marque maison à l'épicerie. Pour augmenter la teneur en protéines, il faut simplement ajouter du lait protéiné ou de la poudre de protéines. Il est déconseillé de les faire avec de l'eau seulement.

Produits à découvrir :



Réalisé par Laurence Michel, Dt.P., septembre 2023.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

Service de nutrition clinique

Hôpital Pierre-Boucher

450 468-8111, poste :

Hôpital Honoré-Mercier

450 771-3333, poste :

Hôtel-Dieu de Sorel

450 746-6000, poste :

Nutritionniste :

