



Programme de repas du week-end pour gérer le diabète

Les week-ends sont un moment idéal pour se reposer, se détendre et se ressourcer. Ils constituent une pause de notre emploi du temps habituel, ce qui signifie que nos habitudes saines habituelles peuvent disparaître du radar une fois le vendredi soir arrivé. Un peu de planification peut vous permettre de réussir votre week-end. Profitez d'un week-end de repas et de collations simples et équilibrés pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé.

Remarque : l'échange d'ingrédients dans les recettes peut modifier les informations nutritionnelles.



Conseils pour vous aider à rester sur la bonne voie

Gardez un horaire régulier.

Les week-ends peuvent être un peu différents des jours de semaine. Maintenez vos habitudes saines. Cela peut inclure le contrôle de la glycémie, une activité physique et une bonne hydratation.

Pensez équilibré.

Si vous sortez pour un repas spécial, concentrez-vous autant que possible sur une assiette équilibrée. Remplissez votre assiette de 50 % de légumes non féculents, de 25 % de protéines maigres et de 25 % de glucides. Consultez le menu en ligne avant d'aller au restaurant. Cela peut vous aider à faire un meilleur choix lors de la commande.

Ajoutez une activité amusante.

Profitez du week-end pour faire une activité que vous n'avez pas le temps de faire pendant la semaine. Sortez danser avec des amis. Faites une randonnée avec un partenaire. Promenez-vous dans le parc avec un être cher.



Déjeuner :

Bol de yogourt à la banane et au beurre d'arachides

Portion 1 bol

Calories 325

Gras total 13 g

Gras saturé 3 g

Cholestérol 15 mg

Sodium 105 mg

Total des glucides 38 g

Fibres 7 g

Sucres 20 g

Protéines 19 g

Potassium 432 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingrédients

1 tasse de yogourt grec
faible en gras

1 banane moyenne,
tranchée

1 cuillère à soupe de beurre
d'arachide non sucré

Une pincée de cannelle

Préparation

Ajoutez le yogourt dans
un petit bol. Ajoutez le
reste des ingrédients.

*Astuce utile : remplacez
la banane par votre fruit
préféré ou de saison.*



Dîner :

Wrap au thon méditerranéen

Portion 1 wrap

Calories 474

Gras total 18 g

Gras saturé 3 g

Cholestérol 15 mg

Sodium 105 mg

Total des glucides 38 g

Fibres 7 g

Sucres 20 g

Protéines 19 g

Potassium 432 mg

Makes 1 serving

Preparation time 10 minutes

Cook time 0 minutes

Ingrédients

1/2 avocat
1/2 c. à café de poudre
d'ail 1/2 c. à café
d'assaisonnement italien

1 boîte de thon conservé
dans l'eau, égoutté

2 c. à soupe de poivrons
rouges rôtis hachés

1 c. à soupe d'oignon
rouge finement haché

1 tortilla de blé entier

1/2 tasse de roquette

Préparation

Dans un petit bol, écrasez
l'avocat jusqu'à obtenir une
consistance lisse.

Incorporez la poudre d'ail,
l'assaisonnement italien, le
thon, les poivrons rouges
rôties et l'oignon rouge.
Mélangez jusqu'à ce que le
tout soit bien mélangé. Étalez
le mélange sur la tortilla.

Garnissez de roquette.

Roulez et transférez dans
une assiette de service.

*Option végétarienne : utilisez
des haricots blancs à la place
du thon.*



Collation : Mélange de chocolat noir et noix

Portion 1/2 tasse

Calories 180

Gras total 14 g

Gras saturé 3 g

Cholestérol 15 mg

Sodium 4 mg

Total des glucides 10 g

Fibres 3 g

Sucres 5 g

Protéines 6 g

Potassium 189 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 3 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingrédients

2 c. à soupe d'arachides grillées à sec

2 c. à soupe de graines de tournesol grillées à sec

2 c. à soupe de canneberges séchées

1 c. à soupe de pépites de chocolat noir

Préparation

Mélangez les ingrédients dans un petit bol.

Astuce utile : remplacez les arachides et les graines de tournesol par des noix ou des graines que vous avez sous la main.



Souper : Riz frit aux crevettes en 10 minutes

Portion 1/4 de la recette

Calories 336

Gras total 8 g

Gras saturé 2 g

Cholestérol 239 mg

Sodium 600 mg

Total des glucides 34 g

Fibres 4 g

Sucres 3 g

Protéines 31 g

Potassium 346 mg

Donne 4 portions

Temps de préparation 8 minutes

Temps de cuisson 12 minutes

Ingrédients

1 c. à soupe d'huile de canola
1 tasse de pois et de carottes surgelés

1 tasse de brocoli haché surgelé

1 lb de crevettes cuites surgelées et décongelées, pelées et déveinées

1 sac de 10 oz de riz brun surgelé

1 sac de 10 oz de chou-fleur en riz surgelé

2 c. à soupe de sauce soja à teneur réduite en sodium

1/2 c. à soupe d'huile de sésame

1 oignon vert, haché

Préparation

Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les légumes surgelés et faites cuire pendant 3 minutes. Ajoutez les crevettes, le riz brun surgelé et le chou-fleur surgelé. Cuire pendant 3 minutes en remuant de temps en temps. Incorporez la sauce soja, l'huile de sésame et l'oignon vert. Cuire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Option végétarienne : utilisez du tofu en cubes ou des edamames décortiqués à la place des crevettes..



Déjeuner : Saumon fumé sur seigle

Portion

1 tranche de toast avec une tasse de mûres

Calories 336

Gras total 8 g

Gras saturé 2 g

Cholestérol 239 mg

Sodium 600 mg

Total des glucides 34 g

Fibres 4 g

Sucres 3 g

Protéines 31 g

Potassium 346 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingédients

1 morceau de pain de seigle grillé

2 cuillères à soupe de fromage à la crème à teneur réduite en matières grasses, ramolli

1/2 cuillère à café de ciboulette fraîche hachée

1 oz de saumon fumé

Nova lox (faible en sodium)

1 tasse de mûres fraîches

Préparation

Dans un petit bol, mélangez le fromage à la crème ramolli et la ciboulette hachée jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Tartinez sur du pain de seigle grillé. Garnissez de saumon fumé Nova lox. Servez avec des mûres fraîches.

Astuce utile : emportez-le avec vous en remplaçant le pain de seigle par un bagel fin ou un muffin anglais au blé entier.



Dîner : Assiette de collations pour adultes

Portion 1 plat de collation

Calories 368

Gras total 18 g

Gras saturé 5 g

Cholestérol 201 mg

Sodium 682 mg

Total des glucides 38 g

Fibres 7 g

Sucres 12 g

Protéines 17 g

Potassium 134 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 7 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingédients

1 oz de fromage mozzarella partiellement écrémé

1 œuf dur, coupé en deux

2 cuillères à soupe de guacamole

1 tasse de petites carottes

1/2 tasse de raisins rouges

6 craquelins aux grains entiers à faible teneur en sodium

Préparation

Disposez les ingrédients sur une assiette.

Astuce utile : utilisez n'importe quelle combinaison de votre fromage, de vos fruits et de vos légumes préférés pour changer.



Collation : Nachos aux pommes

Portion 1 plat

Calories 249

Gras total 8 g

Gras saturé 2 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 87 mg

Total des glucides 43 g

Fibres 7 g

Sucres 32 g

Protéines 6 g

Potassium 286 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 8 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingrédients

1 grosse pomme,
épépinée et tranchée

1/4 tasse de yogourt
grec faible en gras

1/2 c. à soupe de
beurre d'arachides
non sucré

1 à 2 cuillères à
café d'eau, selon
les besoins

1 cuillère à soupe
d'amandes effilées

1 cuillère à café de miel
et de cannelle

Préparation

Disposez les tranches de pomme sur une grande assiette. Dans un petit bol, mélangez le yogourt et le beurre d'arachides jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez de l'eau, une cuillère à café à la fois selon les besoins pour obtenir une consistance fluide.

Versez le mélange de yogourt sur les tranches de pomme. Garnissez d'amandes effilées. Arrosez de miel. Saupoudrez de cannelle.

Astuce : les tranches de pomme brunissent ? Arrosez-les de jus de citron frais avant d'ajouter vos garnitures.



Souper : Tacos au poulet et à la salsa en autocuiseur

Portion 2 tacos

Calories 347

Gras total 11 g

Gras saturé 4 g

Cholestérol 82 mg

Sodium 650 mg

Total des glucides 38 g

Fibres 5 g

Sucres 8 g

Protéines 27 g

Potassium 369 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Astuce : utilisez les restes de poulet dans une salade pour un dîner rapide et facile le lendemain.

Ingrédients

3/4 tasse de salsa aux
tomates

1/4 tasse de bouillon de
poulet à faible teneur
en sodium

3 poitrines de poulet
déossées et sans peau

1 1/2 c. à soupe
d'assaisonnement pour
tacos à faible teneur
en sodium

8 tortillas de maïs de
6 pouces

2 tasses de laitue râpée

1/2 tasse de
tomates hachées

1/2 tasse de crème sure
faible en gras

1 citron vert coupé en
8 quartiers

Préparation

Dans un autocuiseur de 6 litres ou plus, ajoutez la salsa et le bouillon de poulet. Placez le poulet sur la salsa et saupoudrez d'assaisonnement pour tacos. Ne remuez pas. Verrouillez le couvercle en place et assurez-vous que la soupape de décharge est fermée. Réglez manuellement la pression de cuisson à haute température pendant 10 minutes. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes. Après 5 minutes, placez soigneusement la soupape de décharge en position de ventilation pour libérer le reste de la pression. Vous pouvez utiliser un gant de cuisine ou un torchon de cuisine lorsque vous changez la soupape de décharge pour vous protéger de la vapeur. À l'aide de deux fourchettes, déchiquetez le poulet. Mélangez avec la salsa. Ajoutez le poulet uniformément aux tortillas de maïs. Garnissez de laitue, de tomates et de crème sure. Servez avec des quartiers de citron vert.

Astuce utile : vous n'avez pas d'autocuiseur ? Vous pouvez également les préparer dans une mijoteuse. Ajoutez les ingrédients dans la mijoteuse et faites cuire à feu vif pendant 4 heures. Suivez les instructions restantes pour l'assemblage.