



# 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 rôtis 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

### Ingrédients

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

### Ingrédients

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

#### Ingrédients

3/4 tasse de salsa aux  
tomates

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

3 poitrines de poulet  
désossées 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.*

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