



AUTOMNE-HIVER

viesaine

Bien Vivre avec le diabète



l'Association canadienne du diabète
approuvée ✓ diabetes.ca

farfalle poulet-chipotle
page 15

VOICI la solution pour bien vivre



BienVivre avec le diabète

Notre programme offre des solutions alimentaires et de style de vie pour vous aider à mieux gérer votre santé, incluant :

- ~ des recettes savoureuses qui s'inscrivent dans votre plan d'alimentation pour personnes diabétiques
- ~ de l'information sur la nutrition, la saine alimentation, les repas au restaurant, l'activité physique et la réduction du stress
- ~ des fiches de renseignements pratiques de l'Association canadienne du diabète
- ~ des bons-rabais avantageux



Inscrivez-vous : c'est facile et c'est GRATUIT !

Visitez le site kraftcanada.com/diabete ou téléphonez au 1 888 572-3803 dès aujourd'hui !

sommaire automne-hiver



style de vie

- 2 L'abc des fibres
- 5 5 super moyens d'augmenter sa consommation de fibres
- 6 L'activité physique : comment surmonter les obstacles

recettes

- 7 Boissons
- 9 Hors-d'œuvre
- 13 Plats principaux
- 19 Plats d'accompagnement
- 22 Desserts
- 26 Guide de produits



L'Association canadienne du diabète
approuvée ✓ diabetes.ca

Indique la recette a été révisée par l'Association canadienne du diabète et est adaptée pour une personne diabétique. Ce n'est pas un endossement d'un produit particulier ou d'une entreprise particulière.

l'abc des fibres



Les fibres alimentaires sont des glucides de sources végétales que notre corps ne peut transformer en glucose. Les fibres ne contribuent donc pas à une augmentation du taux de glycémie.

L'Association canadienne du diabète suggère aux personnes diabétiques une consommation quotidienne de 25 à 50 g de fibres. Cependant, les Canadiens ne consomment en moyenne que 14 g de fibres par jour !

Les fibres sont essentielles pour les personnes diabétiques, car elles modèrent le transit des aliments dans le tube digestif, ce qui ralentit l'absorption du glucose dans le sang et réduit la montée glycémique après un repas. Les fibres peuvent également contribuer au contrôle du poids : sous l'action des sucs digestifs, les fibres gonflent et ralentissent la digestion, créant ainsi une sensation de satiété.

Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Les fibres insolubles se retrouvent dans le son de blé, les grains entiers, les graines, les fruits et les légumes et contribuent à la densité des selles pour favoriser leur régularité. Les fibres solubles, qu'on retrouve dans les légumineuses (pois, haricots et lentilles), les pâtes de grains entiers, le riz brun, l'avoine et certains fruits et légumes verts, atténuent le risque de maladies du cœur en réduisant le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang. Les deux types de fibres devraient faire partie d'une saine alimentation.



Lorsque vous ajoutez des fibres à votre alimentation, n'oubliez pas de...

- ✓ Augmenter *graduellement* la consommation de fibres et boire beaucoup d'eau pour éviter la constipation et les crampes.
- ✓ Consulter les étiquettes des aliments emballés pour choisir ceux qui contiennent le plus de fibres par portion. Vérifiez bien la taille des portions !

Les fibres et le tableau de la valeur nutritive

Puisque notre organisme ne peut transformer les fibres en glucose, il n'est pas nécessaire de les inclure dans la quantité totale de glucides. Pour calculer la quantité de glucides d'un produit, consultez le tableau de la valeur nutritive et **soustrayez le nombre de grammes de fibres du nombre de grammes de glucides**. Le résultat sera la quantité de **glucides disponibles** par portion, c'est-à-dire ceux qui ont un effet sur le taux de glycémie.

Valeur nutritive	Par portion de 90 g (2 tranches)	
Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 170		
Lipides 2,7 g	1 %	
saturés 0,5 g + trans 0 g	5 %	
Cholestérol 0 mg		
Sodium 200 mg	8 %	
Glucides 36 g	13 %	
Fibres 6 g	24 %	
Sucres 3 g		
Protéines 8 g		
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %	
Calcium 2 %	Fer 16 %	

glucides totaux = 36 g
moins les fibres = 6 g
glucides disponibles = 30 g

Les fibres et les allégations

Que faut-il comprendre lorsqu'un aliment est étiqueté « source de fibres », « source élevée de fibres » ou « source très élevée de fibres » ?

Si l'étiquette du produit indique...	Le produit contient au moins...
<ul style="list-style-type: none"> source de fibres contient des fibres 	2 grammes (g) de fibres par portion
<ul style="list-style-type: none"> source élevée de fibres teneur élevée en fibres 	4 g de fibres par portion
<ul style="list-style-type: none"> source très élevée de fibres riche en fibres 	6 g de fibres par portion

En résumé

Consommez-vous de 25 à 50 g de fibres par jour ? La plupart des gens doivent « doubler » leur consommation et inclure des fibres à chaque repas et collation. Cependant, augmentez votre consommation *graduellement*. Lisez avec soin les étiquettes, consommez beaucoup de légumes, fruits, grains entiers et légumineuses et en peu de temps, vous aurez atteint votre objectif !



5 super moyens d'augmenter votre consommation de fibres

- 1 Tirez le meilleur parti du déjeuner.**
 - Ajoutez à vos céréales des Amandes grillées au sel de mer **Délices de la nature** et des tranches de fruit.
 - Mangez des céréales riches en fibres ou ajoutez-les à vos céréales préférées.
 - Ajoutez des flocons de son et des petits fruits à du gruau.
- 2 Consommez des grains entiers.**
 - Remplacez graduellement la moitié des produits de grains avec du blé entier ou des grains entiers.
 - Attention ! Un emballage affichant « multigrain » ne signifie pas nécessairement qu'il contient des fibres.
 - Recherchez ces ingrédients : son, avoine, millet et farines de blé, d'avoine et de seigle entiers.
- 3 Collationnez de fibres.**
 - Essayez les biscuits **Style de vie Peek Freans** : Croquants au son, Croquants au citron sans sucre ajouté, Limette-noix de coco, Croquants à l'avoine avec canneberges et agrumes, ou Bleuets-cassonade avec lin, tous avec 2 grammes de fibres par portion.
- 4 Dégustez une variété de grains et de légumineuses.**
 - Essayez le bulgur, l'orge, le lin, le riz brun ou sauvage, le quinoa ou le sarrasin.
 - Ajoutez des haricots, pois et lentilles aux burritos, salades, chilis et soupes.
- 5 N'oubliez pas les fruits et les légumes.**
 - Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation quotidienne de 7 à 10 portions de fruits et légumes. Attention aux fruits, qui se transforment en glucose. Visez de 2 à 3 portions de fruits.
 - Mangez la pelure des fruits : la majorité des fibres s'y trouve.
 - Pour absorber des fibres sans sucre ou calories supplémentaires, mangez les fruits et les légumes plutôt que de les boire.

l'activité physique : comment surmonter les obstacles



Les bienfaits de l'activité physique sont bien connus : perte de poids, réduction de la tension artérielle, hausse de l'énergie et baisse des risques de maladies du cœur et de cancer. Malgré tout, 63 % des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique. Pour les personnes diabétiques, l'activité physique est très importante puisqu'elle aide à contrôler le taux de glycémie. Les conseils suivants pourraient vous aider à surmonter les obstacles sur la voie de l'activité.

Obstacles	Comment les surmonter
Manque de temps libre	<ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez l'activité physique à votre routine quotidienne : empruntez l'escalier ; faites de l'exercice en regardant la télévision ; marchez jusqu'à l'épicerie. • Prenez des pauses de 10 minutes pour faire de l'exercice. Faites des travaux ménagers ou marchez tout en parlant au téléphone. Visez de 30 à 60 minutes d'activité physique.
Manque de ressources	<ul style="list-style-type: none"> • En manque d'énergie ? Dites-vous que l'activité physique augmentera votre niveau d'énergie, car elle le fera ! • Durant les mois chauds, marchez à l'extérieur ; durant les mois d'hiver, marchez dans le centre commercial. • Empruntez des vidéos d'exercices à la bibliothèque. • Faites des exercices en regardant les émissions matinales d'activité physique à la télé.
Manque de motivation L'activité physique n'est pas une priorité	<ul style="list-style-type: none"> • Planifiez. • Choisissez des activités amusantes ! • Visez des buts faciles à atteindre. Célébrez lorsque vous les atteignez, car le succès vous motivera. • Gardez un relevé de vos activités pour suivre votre progrès. • Faites des exercices avec un ami ou une amie.



astuce !

UNE BOISSON À LA FOIS HYDRATANTE ET DÉLICIEUSEMENT ACIDULÉE !

panaché cerise-grenade

PRÉP. 10 min **DONNE** 2 L ou 8 portions d'une tasse (250 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 tasses d'eau
- 1 cannette (355 ml) de soda tonique de régime
- 1/2 tasse de jus de grenade
- 1/4 tasse de jus de lime frais
- 1 paquet de préparation pour boisson hypocalorique **Crystal Léger** Cerise-grenade
- 2 tasses de glaçons

ce qu'il faut faire

MÉLANGER tous les ingrédients, sauf les glaçons, au mélangeur jusqu'à dissolution complète de la poudre.

AJOUTER les glaçons ; mélanger à vitesse élevée jusqu'à consistance lisse.

SERVIR immédiatement avec d'autres glaçons.

SUBSTITUTION : Remplacez le soda tonique par du soda nature.

15 calories, 0 g matières grasses (0 g mat. gr. saturées), 0 mg cholestérol, 20 mg sodium, 3 g glucides, 0 g fibres, 2 g sucres, 0,2 g protéines, 0 % VQ vit. A, 4 % VQ vit. C, 2 % VQ calcium, 0 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

1 extras



☀️ café au chocolat blanc

PRÉP. 10 min
DONNE 4 portions d'une tasse (250 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 c. à soupe de café **Nabob Summit** 100 % colombien
- 3 tasses d'eau froide
- 1 tasse de lait écrémé
- 2 carrés de chocolat blanc **Baker's**

ce qu'il faut faire

PLACER le café dans le panier-filtre de la cafetière. Ajouter l'eau ; infuser le café. Lorsque le café est infusé, le verser dans 4 tasses.

CHAUFFER le lait et le chocolat au micro-ondes dans un récipient adapté à cet usage à intensité ÉLEVÉE pendant 3 min ou jusqu'à ce que le lait soit très chaud et le chocolat fondu, en remuant après 2 min.

VERSER ¼ tasse du mélange au chocolat dans chaque tasse.

100 calories, 4,5 g matières grasses (2,5 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 40 mg sodium, 12 g glucides, 0 g fibres, 12 g sucres, 3 g protéines, 2 % VQ vit. A, 0 % VQ vit. C, 10 % VQ calcium, 0 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

1 glucides + 1 matières grasses



☀️ champignons farcis tex mex

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 35 min **DONNE** 6 portions de 2 champignons farcis (42 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 12 champignons frais (½ lb ou 225 g)
- 1 c. à soupe de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**
- 1 petit oignon, haché finement
- ½ tasse de poivron rouge haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 3 c. à soupe de coriandre hachée finement
- 1 c. à soupe (¼ d'un paquet de 35 g) d'assaisonnement à tacos avec 40 % moins de sel
- ¼ tasse de fromage râpé Tex Mex **Kraft** léger, divisé

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 400 °F.

RETIRER et hacher les pieds des champignons. Chauffer la vinaigrette dans une poêle moyenne, à feu moyen. Ajouter les pieds hachés, l'oignon, le poivron et l'ail ; cuire en remuant pendant 5 min ou jusqu'à ce que l'oignon et le poivron soient à peine tendres. Incorporer le coriandre, l'assaisonnement et 2 c. à soupe de fromage.

RÉPARTIR le mélange dans les chapeaux des champignons ; placer en une seule couche dans un plat peu profond allant au four.

CUIRE au four 15 min ; garnir du reste du fromage. Cuire 5 min ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la farce, chaude.

35 calories, 1,0 g matières grasses (0,5 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 120 mg sodium, 4 g glucides, 1 g fibres, 2 g sucres, 3 g protéines, 4 % VQ vit. A, 30 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 2 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 extras



petits pains
jambon-fromage

astuce !

ATTENTION À LA TAILLE
DES PORTIONS : UNE
COLLATION NE DOIT
PAS ÊTRE UN REPAS.

 **petits pains
jambon-fromage**

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 40 min
(incluant le temps de repos)

DONNE 12 portions de 2 petits
pains (34 g) et 2 c. à thé (10 ml)
de sauce chacune

ce qu'il vous faut

- 3/4 tasse de farine
- 3/4 c. à thé de poudre à pâte **Magic**
- 3/4 tasse de lait écrémé
- 1 blanc d'œuf
- 1 tasse de fromage râpé **Italiano**
- 4 fromages Kraft léger**
- 1/2 tasse de jambon en cubes
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché
- 1 c. à thé d'assaisonnement
à l'italienne
- 1/2 tasse de sauce à pizza

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

MÉLANGER la farine et la poudre à
pâte dans un bol moyen. Ajouter
le lait et le blanc d'œuf ; bien
mélanger. Incorporer tous les autres
ingrédients, sauf la sauce à pizza.
Laisser reposer 10 min.

REMUER la pâte ; répartir dans
24 moules à muffins miniatures
vaporisés d'un enduit à cuisson.

CUIRE au four 20 min ou jusqu'à ce
que les petits pains soient gonflés
et dorés. Entre-temps, chauffer la
sauce à pizza dans une casserole
pour accompagner les petits pains.

70 calories, 2,0 g matières grasses
(1,0 g mat. gr. saturées), 10 mg cholestérol,
180 mg sodium, 8 g glucides, 0 g fibres,
1 g sucres, 5 g protéines, 2 % VQ vit. A,
2 % VQ vit. C, 10 % VQ calcium, 4 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

1/2 glucides + 1/2 viandes et substituts



 **maïs soufflé épicé avec noix**

PRÉP. 10 min **DONNE** 8 tasses ou
4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 8 tasses de maïs soufflé à l'air chaud
- 1/2 tasse d'amandes grillées au sel
de mer **Délices de la nature**
- 1 c. à soupe de fromage râpé
100 % Parmesan **Kraft léger**
- 1 c. à soupe de margarine
non hydrogénée, fondue
- 1/2 c. à thé de chili en poudre
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/8 c. à thé de piment de Cayenne

ce qu'il faut faire

MÉLANGER les 3 premiers ingrédients
dans un grand bol.

MÉLANGER le reste des ingrédients
jusqu'à homogénéité.

AJOUTER au mélange de maïs soufflé ;
remuer pour bien enrober.

170 calories, 10 g matières grasses (1,0 g mat. gr. saturées),
0 mg cholestérol, 115 mg sodium, 16 g glucides,
4 g fibres, 1 g sucres, 5 g protéines, 6 % VQ vit. A,
0 % VQ vit. C, 6 % VQ calcium, 8 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

1 glucides + 2 matières grasses



astuce !

LES LÉGUMES AJOUTENT
COULEUR, FIBRES ET
ÉLÉMENTS NUTRITIFS !

**☀ trempette double-
épinards et haricots blancs**

PRÉP. 10 min **DONNE** 2 tasses de trempette ou 16 portions de 2 c. à soupe (30 ml) de trempette et 6 craquelins (10 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 4 tasses de jeunes feuilles d'épinards légèrement tassées (1 petite botte)
- 1 tasse de persil frais
- 1 boîte (19 oz liq. ou 540 ml) de haricots blancs sans sel ajouté, rincés
- 1 contenant (250 g) de produit de fromage à la crème aux Épinards **Philadelphia** léger
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- ¼ c. à thé de poivre
- Craquelins Fins au blé **Christie** avec 37 % moins de matières grasses

ce qu'il faut faire

MÉLANGER les épinards et le persil au robot culinaire, par pulsations, jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Mettre dans un bol moyen.

METTRE les haricots, le produit de fromage à la crème, le jus de citron, l'ail et le poivre dans le robot culinaire ; réduire en purée lisse. Ajouter au mélange d'épinards et bien mélanger.

SERVIR avec les craquelins.

110 calories, 3,5 g matières grasses (2,0 g mat. gr. saturées), 10 mg cholestérol, 180 mg sodium, 15 g glucides, 2 g fibres, 2 g sucres, 4 g protéines, 10 % VQ vit. A, 10 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 10 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

½ glucides + ½ matières grasses



☀ poulet épicé avec maïs au cumin et à la lime

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 29 min **DONNE** 4 portions de ¼ de la recette (274 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 4 petites poitrines de poulet désossées et sans la peau (1 lb ou 450 g)
- 2 tasses de maïs surgelé
- ¼ tasse de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**, divisé
- 1½ c. à thé de cumin moulu, divisée
- Zeste et jus de 1 lime
- 2 tomates, hachées
- ¼ tasse de fromage râpé **Tex Mex Kraft** léger
- 2 c. à soupe de coriandre hachée

ce qu'il faut faire

CUIRE le poulet dans une grande poêle antiadhésive, couverte, à feu mi-vif, de 5 à 7 min sur chaque face ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (170 °F). Transférer sur une assiette ; couvrir pour garder chaud.

MÉLANGER le maïs, 2 c. à soupe de vinaigrette, ½ c. à thé de cumin, le jus et le zeste de lime dans un bol allant au micro-ondes ; couvrir. Chauffer au micro-ondes, à intensité ÉLEVÉE, de 6 à 7 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en remuant après 4 min.

ENTRE-TEMPS, mettre les tomates hachées et le reste de la vinaigrette et du cumin dans la poêle ; cuire à feu moyen 3 min ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, en remuant de temps à autre. Ajouter le poulet ; parsemer de fromage et de coriandre. Couvrir ; laisser mijoter à feu doux de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir avec le maïs.

230 calories, 4,0 g matières grasses (1,0 g mat. gr. saturées), 65 mg cholestérol, 320 mg sodium, 19 g glucides, 3 g fibres, 6 g sucres, 29 g protéines, 8 % VQ vit. A, 30 % VQ vit. C, 6 % VQ calcium, 10 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 glucides + 3 viandes et substituts

plats principaux


astuce !

LES GRILLADES NE DEMANDENT QUE PEU DE GRAS POUR LA CUISSON.

tacos au tilapia grillé PRÉP. 10 min PRÊT EN 36 min (incluant le temps de macération) **DONNE** 4 portions de 2 tacos (379 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1/4 tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge
Tomate confite **Kraft**
- 4 petits filets de tilapia (1 lb ou 450 g)
- 1/4 tasse de sauce **Miracle Whip** **Calorie-Wise**
- 1/4 tasse de salsa
- 8 petites tortillas au blé entier
- 4 tasses de laitue déchiquetée
- 1/2 tasse de haricots noirs sans sel ajouté en conserve, rincés
- 1 tomate, hachée
- 1/4 tasse d'oignon rouge finement haché

ce qu'il faut faire

VERSER la vinaigrette sur le poisson dans un plat peu profond ; tourner les filets pour bien les enrober. Laisser mariner 20 min au réfrigérateur.

CHAUFFER le barbecue à température moyenne-élevée. Retirer les filets de la marinade ; jeter la marinade. Griller les filets de poisson 6 min ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette, en les retournant après 4 min. Entre-temps, mélanger la sauce **Miracle Whip** et la salsa jusqu'à homogénéité.

COUPER chaque filet en deux. Recouvrir les tortillas de laitue, de haricots, de tomates et d'oignon ; garnir de mélange à la salsa et de poisson.

430 calories, 12 g matières grasses (2,5 g mat. gr. saturées), 70 mg cholestérol, 960 mg sodium, 45 g glucides, 7 g fibres, 7 g sucres, 38 g protéines, 8 % VQ vit. A, 15 % VQ vit. C, 6 % VQ calcium, 20 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 2 glucides + 4 viandes et substituts + 1 matières grasses

farfalles poulet-chipotle

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 30 min **DONNE** 6 portions de 1 3/4 tasse (425 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 4 1/2 tasses de farfalles (boucles) au blé entier, non cuites
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, découpées en bouchées
- 1 poivron jaune, en fines lanières
- 1/2 oignon rouge, en tranches fines
- 1 boîte (14 oz liq. ou 398 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, égouttées
- 1/2 tasse de lait écrémé
- 1 piment chipotle en sauce adobo en conserve, épépiné et haché
- 1/2 tasse de fromage râpé Tex Mex **Kraft** léger
- 2 c. à soupe de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger
- 2 c. à soupe de coriandre hachée finement

ce qu'il faut faire

CUIRE les pâtes selon les instructions sur l'emballage, en omettant le sel.

ENTRE-TEMPS, cuire le poulet dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré, en remuant souvent. Ajouter le poivron jaune et l'oignon ; cuire en remuant 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ajouter en remuant les tomates, le lait et le piment. Amener à ébullition ; laisser mijoter à feu mi-doux 4 min, en remuant de temps à autre.

ÉGOUTTER les pâtes ; les mettre dans un grand bol. Ajouter la sauce au poulet ; remuer pour enrober. Garnir du reste des ingrédients.

380 calories, 4,5 g matières grasses (2,0 g mat. gr. saturées), 50 mg cholestérol, 190 mg sodium, 54 g glucides, 7 g fibres, 7 g sucres, 31 g protéines, 10 % VQ vit A, 120 % VQ vit C, 15 % VQ calcium, 25 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

3 glucides + 2 1/2 viandes et substituts



plats principaux

sauté de crevettes au sésame et au gingembre

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 22 min **DONNE** 4 portions de ¼ de la recette (478 g) chacune

ce qu'il vous faut

- ¼ tasse de vinaigrette Asiatique au sésame **Signature Kraft**, divisé
- ½ lb (225 g) de haricots verts frais, cuits
- 2 c. à soupe de gingembre haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 lb (450 g) de grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées
- 1 c. à soupe d'eau
- 2⅔ tasses de riz brun cuit et chaud
- 1 c. à soupe de graines de sésame grillées

ce qu'il faut faire

CHAUFFER 2 c. à soupe de vinaigrette dans une grande poêle antiadhésive, à feu mi-vif. Ajouter les haricots, le gingembre et l'ail ; cuire 3 min en remuant.

INCORPORER les crevettes, le reste de la vinaigrette et l'eau ; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses.

SERVIR le mélange de crevettes sur le riz ; garnir de graines de sésame.

330 calories, 9 g matières grasses (1,5 g mat. gr. saturées), 130 mg cholestérol, 280 mg sodium, 40 g glucides, 4 g fibres, 4 g sucres, 22 g protéines, 8 % VQ vit. A, 10 % VQ vit. C, 8 % VQ calcium, 25 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 2 glucides + 2½ viandes et substituts + 1 matières grasses


astuce !

LORSQUE VOUS
ACHETEZ DES PRODUITS
AVEC GRAINS,
RECHERCHEZ LES MOTS
« GRAINS ENTIERS ».

spaghetti et boulettes repensés

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 1 h **DONNE** 6 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 lb (450 g) de bœuf haché extra maigre
 - 1 blanc d'œuf
 - 1 oignon, haché, divisé
 - 1 tasse de basilic frais haché, divisé
 - 6 biscuits **Premium Plus** de blé entier, émiettés (environ ¼ tasse)
 - ½ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger, divisée
 - ¼ tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Italienne toscane **Kraft**
 - 1 boîte (28 oz ou 796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, non égouttées
- 330 g de spaghettis de blé entier, non cuits



ce qu'il faut faire

REMPILIR aux trois quarts d'eau une grande poêle. Porter à ébullition sur feu mi-vif. Mélanger la viande, le blanc d'œuf, ½ tasse chacun d'oignon et de basilic, les miettes de biscuits et 2 c. à soupe de fromage jusqu'à homogénéité ; façonner le mélange en 42 boulettes de ¾ po.

CUIRE la moitié des boulettes dans l'eau bouillante 7 min ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les retirer avec une cuillère à égoutter et les éponger sur des serviettes en papier. Répéter avec le reste des boulettes. Jeter l'eau de cuisson.

CHAUFFER la vinaigrette dans la poêle à feu moyen. Y cuire le reste de l'oignon haché 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre, en remuant de temps à autre. Ajouter les boulettes, les tomates et le reste du basilic ; remuer pour bien enrober les boulettes. Porter le mélange à ébullition, puis laisser mijoter à feu mi-doux pendant 20 min, en remuant de temps à autre. Entre-temps, cuire les spaghettis selon les instructions sur l'emballage, en omettant le sel.

ÉGOUTTER les spaghettis ; les mettre dans un grand bol. Ajouter les boulettes et la sauce ; remuer pour enrober les pâtes de sauce. Saupoudrer le fromage restant sur les pâtes.

UNE TOUCHE D'ÉCLAT : Pour plus de saveur, ajoutez 2 gousses d'ail hachées et 1 c. à soupe de sauce Worcestershire au mélange de viande avant de le façonner en boulettes.

370 calories, 9 g matières grasses (3,5 g mat. gr. saturées), 35 mg cholestérol, 370 mg sodium, 49 g glucides, 6 g fibres, 7 g sucres, 25 g protéines, 15 % VQ vit. A, 45 % VQ vit. C, 15 % VQ calcium, 25 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 2 glucides + 2 viandes et substituts



 **croustade aux tomates cerises**

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 35 min **DONNE** 8 portions de ½ tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 4 tasses de tomates cerises, en moitiés
- 2 c. à soupe de vinaigrette Balsamique **Calorie-Wise Kraft**
- 12 biscuits **Premium Plus** au blé entier, émiettés (env. ½ tasse)
- ½ tasse de fromage râpé **Italiano 4 fromages Kraft** léger
- 2 c. à soupe de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- 1 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue

ce qu'il faut faire

- CHAUFFER** le four à 375 °F.
 - MÉLANGER** les tomates et la vinaigrette dans un moule carré de 8 po.
 - MÉLANGER** les 4 ingrédients suivants. Ajouter la margarine et bien mélanger. Répartir le mélange sur les tomates.
 - CUIRE** de 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 80 calories, 4,0 g matières grasses (1,5 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 190 mg sodium, 7 g glucides, 1 g fibres, 2 g sucres, 3 g protéines, 8 % VQ vit. A, 20 % VQ vit. C, 8 % VQ calcium, 2 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : ½ glucides



astuce !
UNE EXCELLENTE
SUGGESTION POUR
REEMPLACER LES FRITES !

 **« frites » de carottes et de panais**

PRÉP. 10 min
PRÊT EN 30 min
DONNE 8 portions de ½ tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 lb (450 g) de panais
- 4 carottes (½ lb ou 225 g)
- ¼ tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Italienne toscane **Kraft**
- 2 gousses d'ail, hachées
- 4 tiges de thym frais
- 2 c. à soupe de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger

ce qu'il faut faire

- CHAUFFER** le four à 400 °F.
 - COUPER** les légumes en bâtonnets ; mettre dans un bol.
 - AJOUTER** la vinaigrette, l'ail et le thym ; remuer pour enrober. Étaler les légumes sur une plaque à pâtisserie vaporisée d'un enduit à cuisson.
 - CUIRE** au four 20 min ou jusqu'à ce que les légumes soient à peine tendres, en remuant après 10 min. Saupoudrer de fromage.
- UNE TOUCHE D'ÉCLAT :** Servez avec les « frites » un mélange de ¼ tasse de sauce **Miracle Whip Calorie-Wise** et de 2 c. à thé de raifort préparé.

80 calories, 2,0 g matières grasses (0,4 g mat. gr. saturées), 0 mg cholestérol, 135 mg sodium, 15 g glucides, 4 g fibres, 5 g sucres, 2 g protéines, 50 % VQ vit. A, 25 % VQ vit. C, 8 % VQ calcium, 6 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

½ glucides

plats d'accompagnement

choux de bruxelles poêlés avec bacon
PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 25 min **DONNE** 6 portions de ½ tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 tranches de bacon à faible teneur en sodium
- 1 petit oignon, haché
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 20 choux de Bruxelles (1 lb ou 450 g), parés, coupés en deux et tranchés finement

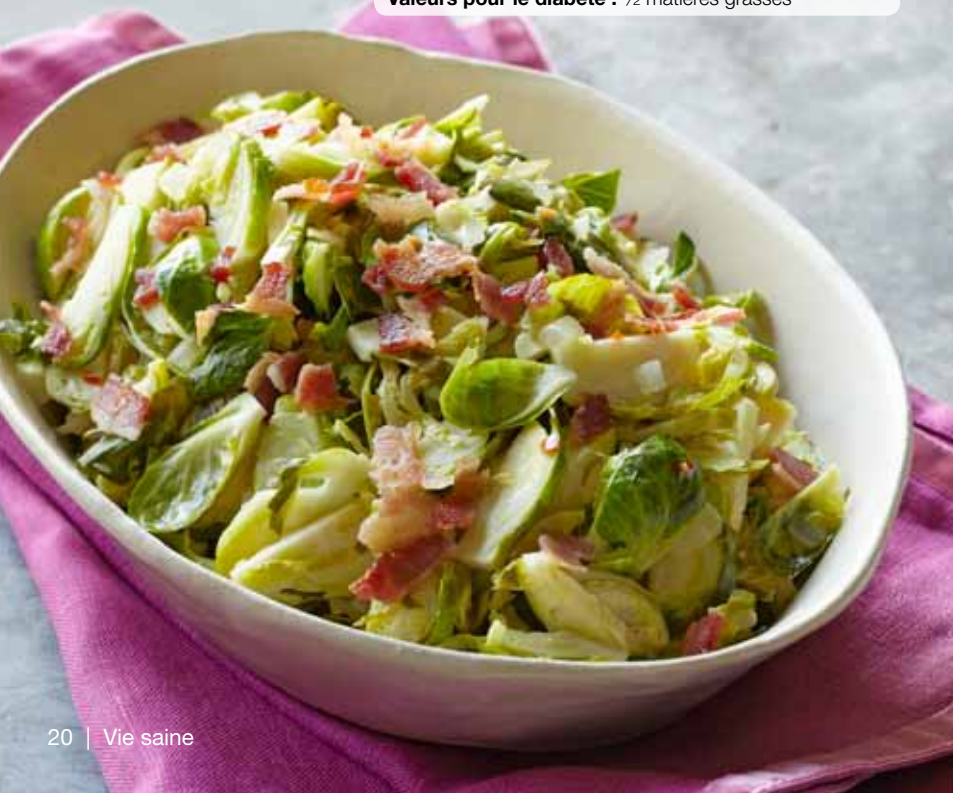
ce qu'il faut faire

CUIRE le bacon dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon de la poêle ; égoutter sur des serviettes en papier. Jeter le gras de cuisson.

CUIRE l'oignon haché dans la poêle à feu mi-vif 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant, en remuant de temps à autre. Ajouter les 3 ingrédients suivants ; remuer.

INCORPORER les choux de Bruxelles ; cuire 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants, en remuant souvent. Émietter le bacon ; parsemer sur les choux de Bruxelles.

50 calories, 1,5 g matières grasses (0,5 g mat. gr. saturées), 0 mg cholestérol, 230 mg sodium, 8 g glucides, 3 g fibres, 3 g sucres, 3 g protéines, 6 % VQ vit. A, 110 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 8 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : ½ matières grasses


astuce !
 LES LÉGUMES
 DEVRAIENT
 OCCUPER LA
 MOITIÉ DE
 L'ASSIETTE.

courgettes farcies **PRÉP.** 20 min **PRÊT EN** 50 min

DONNE 6 portions d'une moitié de courgette farcie (133 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 courgettes (1 lb ou 450 g), coupées en deux sur la longueur
- 3 c. à soupe de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**
- 1 tasse de poivron rouge haché
- 1 petit oignon rouge, haché
- 1½ tasse de riz brun à grain long, cuit
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- ¼ tasse de fromage râpé Double cheddar **Kraft léger**

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.

UTILISER une cuillère à thé ou une cuillère parisienne pour enlever la chair des courgettes, en conservant une coquille de ½ po d'épaisseur. Placer les moitiés de courgettes, côté arrondi en-dessous, en une seule couche dans un plat allant au micro-ondes. Chauffer au micro-ondes, à intensité ÉLEVÉE, pendant 4 min. Entre-temps, chauffer la vinaigrette dans une grande poêle, à feu mi-vif. Y cuire le poivron et l'oignon en remuant de 3 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Incorporer le riz et le persil.

PLACER les moitiés de courgettes, côté coupé vers le haut, dans un moule de 13 × 9 po ; farcir du mélange de riz.

CUIRE au four 25 min ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore croquantes et que la farce soit bien chaude. Garnir de fromage ; cuire 5 min de plus ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

90 calories, 1,5 g matières grasses (0,5 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 150 mg sodium, 16 g glucides, 2 g fibres, 3 g sucres, 3 g protéines, 10 % VQ vit. A, 70 % VQ vit. C, 4 % VQ calcium, 4 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 glucides

brownies trop bons pour être vrais

PRÉP. 10 min **PRÊT EN** 35 min **DONNE** 16 portions d'un brownie (33 g) chacune

ce qu'il vous faut

- ¾ tasse de farine
- ⅓ tasse de cacao non sucré
- ½ c. à thé de poudre à pâte **Magic**
- 2 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**
- 2 c. à soupe de beurre
- ¾ tasse de sucre
- 2 c. à soupe de crème sure allégée
- 1 c. à soupe de sirop au chocolat
- 2 blancs d'œufs
- 1 c. à thé de vanille

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F.
MÉLANGER la farine, le cacao et la poudre à pâte ; réserver.
CHAUFFER les carrés de chocolat et le beurre au micro-ondes, dans un grand bol convenant à cet usage, à intensité MOYENNE, pendant 1 min ou jusqu'à ce que le beurre ait fondu ; remuer jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu et que le mélange soit homogène. Ajouter le reste des ingrédients ; bien mélanger. Incorporer le mélange de farine jusqu'à homogénéité. Verser dans un moule carré de 8 po vaporisé d'un enduit à cuisson.
CUIRE au four de 20 à 25 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte avec des miettes onctueuses. Ne pas trop cuire. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 min. Démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement.

100 calories, 3,0 g matières grasses (2,0 g mat. gr. saturées), 5 mg cholestérol, 30 mg sodium, 18 g glucides, 1 g fibres, 12 g sucres, 2 g protéines, 2 % VQ vit. A, 0 % VQ vit. C, 2 % VQ calcium, 4 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 glucides + 1 matières grasses

astuce !

CE DESSERT PEUT FAIRE PARTIE D'UN PLAN D'ALIMENTATION POUR DIABÉTIQUES.



clafoutis aux griottes

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 38 min **DONNE** 8 portions de ⅓ du clafoutis (85 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 tasses de griottes surgelées, dégelées et égouttées
- 1 œuf
- 2 blancs d'œufs
- 1½ tasse de garniture fouettée **Cool Whip** légère dégelée
- 1 c. à thé d'extrait d'amande
- ¼ tasse de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de zeste de citron

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 375 °F.
PLACER les griottes dans un moule à tarte de 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson.
MÉLANGER l'œuf, les blancs d'œufs, le **Cool Whip** et l'extrait d'amande au mélangeur jusqu'à homogénéité. Ajouter la farine, le sucre et le zeste de citron ; mélanger par pulsations pendant 30 sec ou jusqu'à homogénéité. Verser sur les cerises.
CUIRE au four 20 min. Retirer du four. Chauffer le gril. Faire griller le clafoutis à 6 po de la source de chaleur de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré. Laisser reposer 10 min avant de servir.

100 calories, 3,5 g matières grasses (2,5 g mat. gr. saturées), 25 mg cholestérol, 25 mg sodium, 15 g glucides, 1 g fibres, 9 g sucres, 3 g protéines, 6 % VQ vit. A, 2 % VQ vit. C, 2 % VQ calcium, 4 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 glucides + ½ matières grasses

 **biscuits tendres à l'avoine**

PRÉP. 15 min **PRÊT EN** 25 min **DONNE** 4 douzaines ou 24 portions de 2 biscuits (30 g) chacune

ce qu'il vous faut

- ½ tasse de miel
- ¼ tasse d'huile de canola
- ¼ tasse de beurre d'arachide crémeux **Kraft**
- 2 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue
- 1 c. à soupe de vanille
- 1 œuf
- ½ tasse **chacun** : farine de blé entier et farine tout usage
- ½ c. à thé de poudre à pâte **Magic**
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1¼ tasse de gruau à cuisson rapide
- 2 carrés de chocolat mi-sucré **Baker's**, hachés

ce qu'il faut faire

CHAUFFER le four à 350 °F.

BATTRE les 6 premiers ingrédients dans un grand bol, au batteur électrique, jusqu'à homogénéité. Mélanger les deux farines, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Incorporer graduellement au premier mélange, en battant jusqu'à homogénéité. Incorporer le gruau et le chocolat.

METTRE des cuillerées de pâte à 2 po d'intervalle sur des plaques à pâtisserie.

CUIRE au four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur les plaques pendant 3 min ; transférer sur des grilles. Laisser refroidir complètement.

120 calories, 6 g matières grasses (1,0 g mat. gr. saturées), 10 mg cholestérol, 50 mg sodium, 16 g glucides, 1 g fibres, 7 g sucres, 2 g protéines, 0 % VQ vit. A, 0 % VQ vit. C, 0 % VQ calcium, 4 % VQ fer

Valeurs pour le diabète : 1 glucides + 1 matières grasses

astuce !

CETTE GOURMANDISE FOURNIT 90 % DE VOS BESOINS QUOTIDIENS EN VITAMINE A.


 **mousse à la citrouille**

PRÉP. 10 min, plus le temps de réfrigération **DONNE** 6 portions de ½ tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 paquet (format 4 portions) de pouding instantané **Jell-O** à la vanille
- 1½ tasse de lait écrémé froid
- 1 tasse de citrouille en conserve
- 1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 1 tasse de garniture fouettée **Cool Whip** légère dégelée
- 2 c. à soupe de pacanes hachées, grillées

ce qu'il faut faire

BATTRE au fouet la préparation pour pouding et le lait dans un bol moyen 2 min. Ajouter la citrouille et les épices ; bien mélanger. Incorporer le **Cool Whip**.

RÉFRIGÉRER 1 heure.

GARNIR de pacanes juste avant de servir.

100 calories, 4,0 g matières grasses (2,0 g mat. gr. saturées), 0 mg cholestérol, 240 mg sodium, 14 g glucides, 1 g fibres, 7 g sucres, 3 g protéines, 90 % VQ vit. A, 4 % VQ vit. C, 8 % VQ calcium, 6 % VQ fer

Valeurs pour le diabète :

1 glucides + ½ matières grasses

PLATS PRINCIPAUX ET À-CÔTÉS

	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Goûters au fromage aMOOzal Twists Kraft Mozzarella-Cheddar. 1 Twist (21 g)	60	0	0	4	140
Goûters au fromage aMOOzal Twists Kraft Mozzarella-Mozzarella. 1 Twist (21 g)	60	0	0	4	160
Beurre d'arachide Kraft tout naturel*, beurre d'arachide fouetté, sans sucre et sans sel (13 g), et beurre d'arachide croquant, crémeux et velouté* (15 g)	70-90	3-4	1	60-80	0-75
Tartinade de fromage à la crème Philadelphia en brique léger* – 38 % moins de gras que notre fromage à la crème en brique ordinaire (15 g)	35	1	0	3	75
Tartinade de fromage à la crème Philadelphia léger* – 44 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème ordinaire ; tartinade de fromage à la crème aux fraises léger* – 46 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème ordinaire ; tartinade de fromage à la crème Herbes et ail léger* – 40 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème Herbes et ail ordinaire (15 g)	30-35	1-3	0	2	60-80
Produit de fromage à la crème Philadelphia Saumon fumé léger* – 45 % moins de gras que notre produit de fromage à la crème Saumon fumé ordinaire ; produit de fromage à la crème Philadelphia Ciboulette et oignon léger* – 43 % moins de gras que notre produit de fromage à la crème Ciboulette et oignon ordinaire ; produit de fromage à la crème Philadelphia Légumes potagers léger* – 47 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème ordinaire ; produit de fromage à la crème Philadelphia Épinards léger* – 46 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème originale ; produit de fromage à la crème Philadelphia Tomates séchées et basilic léger* – 50 % moins de gras que notre tartinade de fromage à la crème originale ; produit de fromage à la crème 95 % sans gras ordinaire et Herbes et ail (15 g)	20-30	1	0	0,5-2	90-130
Tremettes au fromage à la crème Philadelphia Ranch*, Herbes et ail, Jalapeño*, Oignon*, Cornichons à l'aneth*, Poivron rouge grillé*, Ail*, Ranch aux légumes*, Herbes et épices* et Chipotle fumé* – la moitié du gras de la tremette à la crème sure la plus vendue, toutes saveurs (32 g)	45-50	4-6	0	2-2,5	130-310
Fromages cheddar mi-fort*, fort* et doux Cracker Barrel Kraft légers – 37 à 40 % moins de gras que nos fromages cheddar ordinaires, toutes saveurs (21 g)	90	0	0	4,5	150
Fromage suisse Kraft léger* – 42 % moins de gras que notre fromage suisse ordinaire (30 g)	90	0	0	5	55
Fromage Mozzarella Kraft partiellement écrémé* (30 g)	80	0	0	5	240
Fromage râpé Double cheddar Kraft léger – 36 % moins de gras que notre fromage râpé Double cheddar ordinaire (30 g)	90	1	0	7	200
Fromage râpé Italiano 4 fromages Kraft léger – 28 % moins de gras que notre fromage râpé Italiano 4 fromages ordinaire (30 g)	90	1	0	10,2	210
Fromage râpé Tex Mex Kraft avec piments jalapeño léger – 38 % moins de gras que notre fromage râpé Tex Mex ordinaire (30 g)	90	0	0	6	220
Fromage râpé 100% Parmesan Kraft léger – 26 % moins de gras que notre fromage Parmesan râpé ordinaire (12 g)	45	1	0	2,5	230
Tranches de fromage fondu Singles Kraft léger – 30 % moins de gras que nos tranches Singles ordinaires (21 g)	50	2	0	2,5	330
Tranches de fromage fondu Singles Kraft sans gras*, toutes saveurs (21 g)	30	2	0	0	290
KD Smart Riche en fibres Original préparé avec 2 c. à thé de margarine non hydrogénée et 3 c. à soupe de lait écrémé (50 g, portion préparée de ½ tasse)	190	35	5	2	400
Mélange à farce Stove Top au poulet à teneur plus faible en sodium – 41 % moins de sodium que notre mélange à farce Stove Top au poulet ordinaire* préparé avec 2 c. à soupe de margarine non hydrogénée (30 g, portion préparée de ½ tasse)	160	21	1	1	270

* Indique un produit Solution sensée de Kraft

** SPLENDA® est une marque déposée de McNeil Nutritionals, LLC

*** Sweet'n Low est la propriété de Cumberland Packing Corp., Brooklyn, N.Y., utilisée sous licence.

VINAIGRETTES

	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Vinaigrettes Signature Kraft , toutes saveurs (15 ml)	30-60	2-3	0	2-6	150
Vinaigrettes Calorie-Wise Signature Kraft – 25 à 58 % moins de calories que nos vinaigrettes Signature Kraft ordinaires, toutes saveurs (15 ml)	25-45	1-4	0	2-4,5	150-190
Vinaigrettes Calorie-Wise Kraft – 25 à 83 % moins de calories que nos vinaigrettes Kraft ordinaires, toutes saveurs (15 ml)	5-40	1-4	0	0,4-4	140-240
Vinaigrettes Kraft sans gras, toutes saveurs (15 ml)	5-25	1-6	0	0-0,2	170-240
Vinaigrettes à l'huile d'olive extra vierge Italienne toscane, Balsamique vieilli, Framboises et Tomate confite Kraft (15 ml)	25-40	2-3	0	2-4	150-190
Vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Balsamique aux figues Signature Kraft (15 ml)	45	5	0	3	95
Vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Pesto et parmesan Signature Kraft (15 ml)	35	3	0	2,5	140
Vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Grecque avec féta Signature Kraft (15 ml)	35	1	0	3,5	180
Sauce Miracle Whip Calorie-Wise Kraft * – 25 % moins de calories que notre sauce Miracle Whip ordinaire (15 ml)	30	3	0	2	140
Vraie mayonnaise Mayo Kraft (15 ml)	100	0	0	11	70
Sauce de type mayonnaise Calorie-Wise Kraft * – 55 % moins de calories que notre mayonnaise ordinaire (15 ml)	45	2	0	4	95

	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Préparation pour boisson Cristal Léger *, format pichet, toutes saveurs (portion préparée de 250 ml)	3-5	1	0	0	0-20
Préparation pour boisson Cristal Léger *, sachets individuels, toutes saveurs (portion préparée de 500 ml)	5-10	1	0	0	0-35
Préparation pour boisson Cristal Léger LiveActive *, sachets individuels, saveurs Mélange de baies et Framboise-pêche sucrées avec SPLENDA®** (portion préparée de 500 ml)	10	3	3	0	0-20
Préparation pour boisson Cristal Léger * sucrée avec SPLENDA®** : Sachets individuels Açai pêche blanche et papaye, Thé blanc au fruit du dragon et à la mangue, Thé rooibos à saveur de mandarine, Thé blanc avec arôme de pêche et de gingembre (portion préparée de 2 tasses ou 500 ml) ; format pichet Limonade, Grenade et cerise noire (portion préparée de 250 ml)	5-10	1	0	0	10-35
Mélanges de jus 100 %* et mélanges faits de concentrés Del Monte , à l'exclusion des cocktails Pêche, Fraise-kivi et Punch aux fruits (sachet de 180 ml)	80-90	19-21	0	0	15-20
Préparation pour boisson Kool-Aid sans sucre*, toutes saveurs (portion préparée de 250 ml)	10	2	0	0	20-25
Sachets individuels Kool-Aid *, toutes saveurs (portion préparée de 250 ml)	0	0	0	0	5-10
Cafés torréfiés et moulus Maxwell House (aromatisés et non aromatisés)	0	0	0	0	0
Cafés instantanés Maxwell House	0	0	0	0	0
Maxwell House Café Moka suisse Calorie-Wise – 50 % moins de calories que notre préparation pour boisson au café instantané Moka suisse ordinaire (par portion de 11 g)	30	2	0	2	30
Maxwell House Café Vanille française Calorie-Wise – 57 % moins de calories que notre préparation pour boisson au café instantané Vanille française ordinaire (par portion de 6 g)	30	2	0	2	30
Tous cafés torréfiés et moulus Nabob , incluant le café décaféiné (portion d'une tasse ou 250 ml)	0	0	0	0	0
Cappuccino, Cappuccino décaféiné (NOUVEAU) et Latté Nabob TASSIMO	60	3	0	4	105

BOISSONS *suite*

	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Latté allégé Nabob TASSIMO	35	3	0	0	50
TASSIMO Café Mélange maison et décaféiné Maxwell House , Café 100 % colombien, Crema, Espresso et Mélange du matin Nabob	0	0	0	0	0
TASSIMO Thé vert, Thé Earl Grey et Thé Orange Pekoe Twinings* (NOUVEAU)	0	0	0	0	0

BISCUITS ET CRAQUELINS

Biscuits graham P'tite abeille avec moins de gras*, 42 % moins de gras que nos biscuits graham P'tite abeille ordinaires (4 biscuits, 27 g)	110	21	1	2	160
SNACK PAKS de M. Christie , Mini Oreo , Mini Pépites de chocolat, P'tits oursuns au miel et Arrowroot (1 boîte = 30 g)	130-140	21-22	1-2	4-6	110-170
Style de vie Peek Freans Croquants au son* (3 biscuits, 31 g)	140	22	2	6	125
Style de vie Peek Freans sans sucre ajouté, Croquants au citron* (2 biscuits, 24 g)	100	17	2	4	30
Style de vie Peek Freans , Limette-noix de coco*, Croquants à l'avoine avec canneberges et agrumes* (3 biscuits, 30 g)	140	21	2	5-6	80-100
Style de vie Peek Freans , Banane chocolat* (3 biscuits, 30 g)	140	21	2	5	65
Style de vie Peek Freans , Bleuets-cassonade* (3 biscuits, 30 g)	130	19	2	6	90
Style de vie Peek Freans , Latté vanille (3 biscuits, 30 g)	140	21	1	6	45
Craquelins au blé entier Premium Plus* , faits de grains entiers (6 craquelins, 19 g)	80	13	1	2,5	210
Croustilles de riz brun Mincés au riz* , toutes saveurs (9 craquelins, 21 g) : Sel de mer et poivre, Crème sure et oignon, saveur de Bacon et gouda fumé, Cheddar blanc	90	17	2	1,5	110-130
Craquelins de blé concassé* , Blé entier (3 craquelins, 22 g)	90	15	2	2	240
Craquelins de blé concassé* – 60 % moins de sodium que nos Craquelins de blé concassé ordinaires (3 craquelins, 21 g)	90	16	1	2	95
Craquelins Triscuit Original*, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 18 g)	80	13	2	2,5	115
Craquelins Triscuit* , saveurs Poivre concassé et huile d'olive, et Romarin et huile d'olive, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 19 g)	80	13	2	3	85-90
Craquelins Triscuit* , 61 % moins de sodium que nos craquelins Triscuit Original, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 18 g)	80	13	2	2,5	45
Craquelins Triscuit* , 40 % moins de gras que nos craquelins Triscuit Original, faits de grains entiers à 100 % (5 craquelins, 21 g)	80	16	3	1,5	115
Craquelins Mincés croquants Triscuit Original*, faits de grains entiers à 100 % (10 craquelins, 20 g)	90	14	2	3	120
Craquelins Triscuit au seigle avec graines de carvi*, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 19 g)	80	13	2	2,5	100
Craquelins Triscuit Tomate rôtie et huile d'olive*, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 19 g)	80	13	2	3	95
Craquelins Triscuit au balsamique et au basilic*, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 19 g)	90	13	2	3	95
Craquelins Mincés croquants Triscuit au parmesan et à l'ail*, faits de grains entiers à 100 % (10 craquelins, 21 g)	90	15	2	3	120
Craquelins Mincés croquants Triscuit au chili doux*, faits de grains entiers à 100 % (10 craquelins, 21 g)	100	15	2	3	125

BISCUITS ET CRAQUELINS *suite*

	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Craquelins Mincés aux légumes* , faits de grains entiers à 100 % (14 craquelins, 20 g)	100	13	2	4,5	220
Craquelins Fins au blé* , faits de grains entiers à 100 % (12 craquelins, 21 g)	100	14	2	4	150
Biscuits Pépites de chocolat Mince alors! (1 paquet, 23 g)	100	18	1	3	140
Barres délices Mince alors!* , saveur chocolat	100	19	3	3,5	45
Barres délices Mince alors!* , saveur gâteau au fromage	100	19	3	3	60
Biscuits Fudgee-O Mince alors! (1 paquet, 23 g)	100	18	1	2,5	125

DESSERTS

Poudres pour gelée Jell-O légères* – 87 à 93 % moins de calories que nos poudres pour gelée Jell-O ordinaires, toutes saveurs (125 ml)	5-10	0	0	0	90-125
Poudings instantanés Jell-O sans gras*, toutes saveurs (125 ml)	70-80	6-8	0	0	270-350
Goûters au pouding Jell-O sans gras, toutes saveurs (contenant de 99 g)	90	21	0-1	0,4	120-160
Goûters au pouding Jell-O réfrigérés sans sucre ajouté*, Chocolat, Vanille, Caramel écossais et Dulce de leche (contenant de 106 g)	60	12-16	0-1	1-1,5	160-180
Pouding au riz Jell-O* Original et Crème brûlée* (contenant de 106 g)	70	13	0	2,5	160
Goûters à la gelée Jell-O réfrigérés sans sucre ajouté Cerise-grenade, Framboise, Citron-limette et Orange (contenant de 92 g)	0	0	0	0	35-45
Goûters Mousses gourmandes Jell-O réfrigérés sans sucre ajouté	60	9-10	0-1	2,5-3	95-130
Garniture fouettée Cool Whip en aérosol légère* – 25 % moins de gras que notre garniture fouettée Cool Whip en aérosol ordinaire (8,7 g)	20	2	0	1,5	3
Garniture fouettée Cool Whip légère* – 1/3 moins de gras que notre garniture fouettée Cool Whip ordinaire (45 ml)	35	4	0	2	0
Garniture fouettée Cool Whip légère*, 95 % sans gras (45 ml)	25	5	0	0,5	5
Édulcorant hypocalorique Sweet'n Low®*** à base de cyclamate de sodium (0,8 g)	0	0	0	0	0
Édulcorant hypocalorique Sweet'n Low®*** à base d'aspartame (0,8 g)	0	0	0	0	0

COLLATIONS

Noix de cajou, amandes et pistaches grillées au sel de mer Délices de la nature (42 g)	240	11	4	20	150
Raisins, amandes, graines de citrouille, pacanes et abricots Délices de la nature (42 g)	210	17	4	14	5
Amandes grillées au sel de mer Délices de la nature (42 g)	250	8	5	22	140
Noix de cajou géantes grillées au sel de mer Délices de la nature (42 g)	250	13	1	20	135
Gomme Dentyne Shine (1 morceau = 1,4 g)	3	1	0	0	0
Gomme Dentyne Fire et Dentyne Ice (1 morceau = 1,4 g)	3	1	0	0	0
Gomme Stride (1 morceau = 1,9 g), toutes saveurs	4	0	0	0	0
Gomme Trident - pellet (1 morceau = 1,4 g)	3	1	s.o.	0	s.o.
Gomme Trident - bâtonnet (1 morceau = 1,9 g)	4-5	1	s.o.	0	s.o.
Gomme Trident Splash (1 morceau = 2,0 g)	4	1	s.o.	0	s.o.
Gomme Trident Layers (1 morceau = 2,4 g)	5	2	s.o.	0	s.o.



autres ressources utiles en ligne

La section du diabète à
kraftcanada.com/diabete

Le site Web de l'Association canadienne du diabète
diabetes.ca

La section « Manger mieux, c'est meilleur »
du site Web des Diététistes du Canada
dietitians.ca

Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/downloads-fra.php

Le site Web *Faites provision de saine alimentation*
de l'Association canadienne du diabète
et des diététistes du Canada
healthyeatingisinstore.ca

Le site Web OneTouch^{MD} Canada
OneTouch.ca



viesaine

BienVivre avec le diabète