



PRINTEMPS/ÉTÉ



Vie saine

Bien vivre avec le diabète





La solution pour mieux vivre.

Kraft Canada vous offre un programme formidable pour vous aider à gérer votre diabète.

Qu'il s'agisse du taux de glycémie ou de glucides, quand on est atteint de diabète, il faut savoir compter, mais il faut aussi savoir profiter de la vie. Pour vous y aider, Kraft Canada a conçu un programme expressément pour vous.

Bien vivre avec le diabète vous propose les solutions qui suivent pour votre alimentation et vos habitudes de vie, qui vous aideront à mieux prendre soin de votre santé.

- de délicieuses recettes sur mesure pour votre plan de repas
- une foule de renseignements sur la nutrition, l'alimentation santé, les repas pris à l'extérieur, la réduction du stress et l'exercice
- des témoignages de personnes diabétiques
- des feuillets d'information préparés par l'Association canadienne du Diabète
- des bons-rabais avantageux

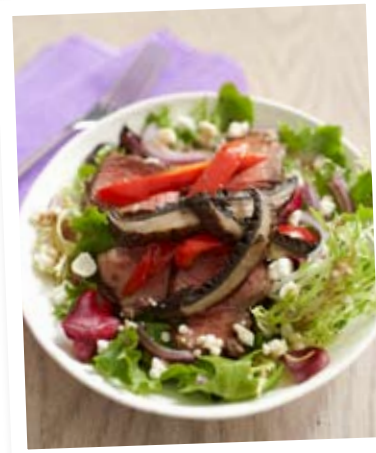
Ce programme, c'est l'appui que vous attendiez !

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

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

PRINTEMPS/ÉTÉ

Sommaire



style de vie

La planification des repas
des personnes diabétiques2
Passez à l'action !6
Collations futées8



recettes

Rafraîchissements..... 11
Entrées ensoleillées..... 12
Plats principaux colorés..... 14
Desserts délicieux..... 20
Guide de produits Kraft 22

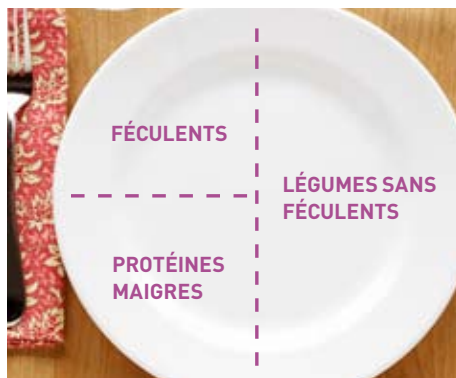
La planification des repas est une façon judicieuse de gérer son diabète et sa santé en général. Vous mangerez plus souvent des repas nourrissants et délicieux si vous les planifiez. Il est bon de consulter un Diététiste agréé (DA) ou un Éducateur agréé en diabète (ÉAD) à la suite d'un diagnostic du diabète ou lorsque vous sentez que vous devez changer vos habitudes alimentaires.

Ne pas oublier les légumes ! Les légumes sont source de fibres, d'antioxydants et de vitamines, en plus de contenir peu de calories. Surtout, la plupart des légumes ne nuisent pas au taux de glycémie ! Les légumes féculents comme la pomme de terre et le maïs, bien qu'ils constituent des choix sains, contribuent au contenu en glucides d'un repas, alors assurez-vous d'en tenir compte dans votre prise de glucides.



VOICI QUELQUES STRATÉGIES POUR PARTIR DU BON PIED.

3 sur 4. Incluez au moins 3 groupes alimentaires à tous les repas et prévoyez un choix pour chaque groupe afin de garder le plaisir de manger, tout en consommant tous les nutriments nécessaires ! La moitié de votre assiette devra comprendre des légumes sans féculents, un quart devra comporter des grains (entiers de préférence) ou des légumes féculents (maïs, pomme de terre, carotte, courge), et un quart de la viande maigre ou un substitut (haricots secs, tofu). Accompagnez le tout d'une tasse de lait et d'un fruit pour dessert, et vous aurez un repas nourrissant et équilibré !



Faire le plein de fibres. Toute personne concernée par le diabète devrait consommer de 25 à 50 grammes de fibres par jour. Les fibres ralentissent le passage des aliments dans le système digestif ; ainsi, l'absorption de glucose dans le sang est plus lente, ce qui aide à contrôler la glycémie et à en réduire la hausse après un repas. Les fibres offrent plusieurs autres avantages pour la santé, notamment la diminution des risques de maladies du cœur, une sensation de satiété qui aide à la gestion du poids et l'amélioration de la santé digestive. Les fibres sont naturellement présentes dans les aliments à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses (haricots secs, pois et lentilles).





Gérer les portions de viandes et leurs substituts.

La portion de viande et de substituts de viande recommandée est de 75 grammes (2,5 onces), soit la taille d'un jeu de cartes. Optez pour des produits maigres ou extra maigres, car ils contiennent moins de gras saturés. N'excluez pas les substituts de la viande comme les haricots secs, les pois chiches, le tofu et les noix. Essayez de manger un repas sans viande par semaine et n'oubliez pas que les substituts de la viande contiennent des glucides dont vous devrez tenir compte !

Ne pas «boire» les glucides.

Des études ont démontré que les calories consommées sous forme liquide ne contribuent pas à donner une sensation de satiété. De nombreuses boissons contiennent une grande quantité de sucre, ce qui constitue une forme de glucides. Ces calories peuvent entraîner une prise de poids, et ces glucides supplémentaires peuvent causer une hausse du taux de glucose dans le sang. Accompagnez plutôt vos repas d'un verre d'eau ou de boissons sans sucre.



Un plan de repas pour personne diabétique représente une manière saine de nourrir toute la famille !

Se libérer du sel. Certaines études suggèrent que la plupart des Canadiens consommeraient, sans le savoir, trop de sodium (ou sel) par rapport au besoin de leur organisme. Un excès de sodium peut contribuer à un problème d'hypertension, ce qui augmente les risques de maladies du cœur ou d'infarctus. Pour réduire la quantité de sodium dans vos

repas, lisez bien les étiquettes de produits transformés ou en boîte, et choisissez ceux qui en contiennent le moins. Utilisez des ingrédients frais autant que possible, et évitez d'ajouter du sel à table ou en cuisinant, en le remplaçant par des fines herbes ou des épices.

PASSEZ À L'ACTION !

La neige a fondu et le temps se réchauffe : c'est la saison pour se remettre en forme ! Nous connaissons tous les innombrables avantages de l'exercice mais trouver la motivation de passer à l'action est plus facile à dire qu'à faire. Cette saison, repartez en neuf ! Ouvrez votre esprit et lancez-vous dans des activités différentes.



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS QUI VOUS AIDERONT À FAIRE UN GRAND SAUT VERS DU NOUVEAU.

1. Joignez-vous à un groupe.

Les sports d'équipe pour adultes gagnent en popularité. Consultez les programmes de votre communauté ou du centre récréatif de votre région pour connaître les sports d'équipe offerts ! Il n'y a rien de mieux pour rencontrer des gens et s'amuser, tout en se mettant en forme.

2. Participez à un événement.

En vous inscrivant à une marche à but caritatif ou à un marathon (ou un demi-marathon), vous garderez votre motivation. Inscrivez-vous tôt afin d'avoir tout le temps de vous entraîner.

3. Comme sur des roulettes.

Prenez un bon bol d'air en vous exerçant à vélo ou en patins à roues alignées dans le voisinage. N'oubliez pas d'enfiler votre équipement de sécurité !



4. Allez à pied.

Découvrez votre quartier, votre ville ou votre province avec la marche ! Partez vers les montagnes, lacs et parcs environnants que vous vous promettez d'explorer depuis trop longtemps !

5. À deux, c'est mieux.

Il est toujours plus motivant de faire de l'exercice avec un ami. Demandez à un copain de vous accompagner dans une activité nouvelle : yoga dans le parc, cours d'autodéfense, escalade. Rien de mieux pour égayer la journée !

COLLATIONS FUTÉES

UNE COLLATION AIDE À CONTRÔLER LA FAIM ENTRE LES REPAS. ASSUREZ-VOUS TOUTEFOIS DE PRENDRE DES COLLATIONS FUTÉES, EN SUIVANT LES CONSEILS QUI SUIVENT :


Une collation riche en protéines ou en fibres. Ces nutriments vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps et vous éviterez la sensation d'être affamé entre les repas.

La fraîcheur d'abord. Les fruits et légumes croquants et frais sauront vous satisfaire tout en procurant des fibres à votre corps et en assurant un régime réduit en calories et en matières grasses.

Pour la route. Avant de quitter la maison, emportez un goûter au bureau, ou à conserver dans la voiture ou votre sac. Les collations vendues en magasin ou à la cafétéria contiennent souvent trop de calories, de gras et de sodium.

Délaissez les boissons caloriques. Très souvent, les calories contenues dans les boissons ne rassasient pas. Buvez plutôt de l'eau ou des boissons réduites en calories, accompagnées d'une petite collation.

Prenez une pause-collation. Évitez de grignoter devant la télé ou l'ordinateur. Prenez une pause pour manger votre collation et vous reconnaîtrez mieux les signaux envoyés par votre corps pour indiquer que vous avez assez mangé.

 **Carottes aux arachides**
Prép. 5 min | Prêt en 5 min

- 1 c. à soupe de beurre d'arachide **Kraft**
- 10 carottes miniatures

DÉPOSER le beurre d'arachide dans une petite assiette.

TREMPER les carottes dans le beurre d'arachide.

Donne 1 portion (85 g)

CAL. 130, MAT. GRASSES 9 g, [sat. 1,5 g], CHOL. 0 mg, SODIUM 150 mg, GLUCIDES 12 g, FIBRES 3 g, SUCRES 6 g, PROTÉINES 4 g, VIT. A 140 % VQ, VIT. C 15 % VQ, CALCIUM 4 % VQ, FER 8 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

½ Viandes et substituts + 1 Matières grasses



 **Amandes au sésame**

Prép. 5 min | Prêt en 25 min

- 1 tasse d'amandes grillées au sel de mer **Délices de la Nature**
- 2 c. à soupe de vinaigrette Asiatique au sésame **Signature Kraft**
- 1½ c. à thé de sauce soya allégée
- ½ c. à thé de gingembre moulu

CHAUFFER le four à 350 °F.

ÉTALER les amandes dans un moule de 15 x 10 x ¾ po. Les cuire au four pendant 10 min. Entre-temps, mélanger le reste des ingrédients.

VERSER la sauce obtenue en filet sur les noix ; remuer pour enrober.


CUIRE de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les amandes soient légèrement grillées, en remuant de temps à autre.

Donne 8 portions de 2 c. à soupe (30 ml) chacune

CAL. 120, MAT. GRASSES 10 g [sat. 1,0 g], CHOL. 0 mg, SODIUM 130 mg, GLUCIDES 5 g, FIBRES 2 g, SUCRES 2 g, PROTÉINES 4 g, VIT. A 0 % VQ, VIT. C 0 % VQ, CALCIUM 4 % VQ, FER 6 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

½ Viandes et substituts +
1½ Matières grasses

 **Salsa de tomates fraîches**

Prép. 10 min | Prêt en 10 min

- 3 tomates (1 lb ou 450 g), hachées
- ¼ tasse d'oignon rouge, finement haché
- ¼ tasse de coriandre hachée
- 1 piment jalapeño, haché
- ¼ tasse de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**

MÉLANGER tous les ingrédients.

SERVIR avec des croustilles tortillas ou des craquelins Mincres croquants **Triscuit**.

Donne 2¼ tasses ou 18 portions de 2 c. à soupe (30 ml) chacune

CAL. 5, MAT. GRASSES 0 g [sat. 0 g], CHOL. 0 mg, SODIUM 50 mg, GLUCIDES 1 g, FIBRES 0 g, SUCRES 1 g, PROTÉINES 0,3 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 6 % VQ, CALCIUM 0 % VQ, FER 0 % VQ.

Valeurs pour le diabète : 1 Extras



Trempette taco loco

Prép. 15 min | Prêt en 15 min

- 1 tasse de crème sure allégée
- 2 c. à soupe d'assaisonnement à tacos
- 1 tomate, hachée
- 1 tasse de laitue iceberg en fines lanières
- 1 tasse de fromage Cheddar fort **Cracker Barrel** léger - fait avec du lait 2 %, râpé, divisée
- 1/3 tasse d'olives noires hachées
- 48 craquelins Minces croquants **Triscuit**

MÉLANGER la crème sure et l'assaisonnement à tacos dans un bol de taille moyenne. Ajouter la tomate, la laitue et 3/4 tasse de fromage râpé ; mélanger légèrement.

TRANSFÉRER le tout dans un bol de service ; garnir du reste de fromage râpé (1/4 tasse).

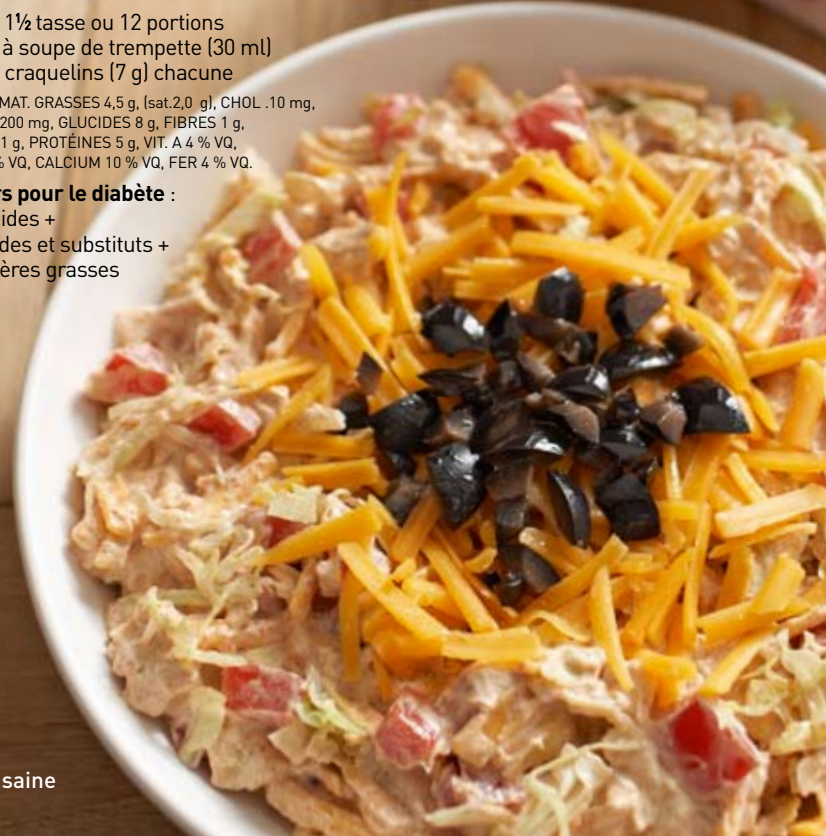
GARNIR des olives.

Donne 1 1/2 tasse ou 12 portions de 2 c. à soupe de trempette (30 ml) et de 4 craquelins (7 g) chacune

CAL. 90, MAT. GRASSES 4,5 g, (sat.2,0 g), CHOL. 10 mg, SODIUM 200 mg, GLUCIDES 8 g, FIBRES 1 g, SUCRES 1 g, PROTÉINES 5 g, VIT. A 4 % VQ, VIT. C 2 % VQ, CALCIUM 10 % VQ, FER 4 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

- 1/2 Glucides +
- 1/2 Viandes et substituts +
- 1/2 Matières grasses



rafraîchissements



Lait frappé citron-bleuets

Prép. 5 min | Prêt en 5 min

- 1 1/2 tasse de lait écrémé
- 1 tasse de yogourt à la vanille faible en gras
- 1 sachet individuel (3,6 g) de préparation pour boisson hypocalorique **Cristal Léger** Citron-limette
- 1 tasse de bleuets
- 1 tasse de glaçons

MÉLANGER les 3 premiers ingrédients dans un mélangeur jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.

AJOUTER les bleuets et mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que le tout soit réduit en purée.

INCORPORER les glaçons en mélangeant à haute vitesse jusqu'à ce que le tout soit lisse.

Donne 1,25 l ou 5 portions d'une tasse (250 ml) chacune

CAL. 90, MAT. GRASSES 1,0 g, (sat. 0,5 g), CHOL. 5 mg, SODIUM 60 mg, GLUCIDES 15 g, FIBRES 1 g, SUCRES 13 g, PROTÉINES 5 g, VIT. A 6 % VQ, VIT. C 6 % VQ, CALCIUM 15 % VQ, FER 2 % VQ.

Valeurs pour le diabète : 1 Glucides

Boisson fouettée cerise-grenade

Prép. 5 min | Prêt en 5 min

- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de yogourt à la vanille faible en gras
- 1 tasse de papaye pelée et hachée
- 1 sachet individuel (3,1 g) de préparation pour boisson hypocalorique **Cristal Léger** Cerise et grenade
- 1 boîte (355 ml) de soda nature

MÉLANGER tous les ingrédients au mélangeur, à l'exception du soda nature, jusqu'à consistance lisse ; verser dans 3 grands verres.

AJOUTER le soda nature et servir immédiatement.

Donne 3 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

CAL. 60, MAT. GRASSES 1,0 g, (sat. 0,5 g), CHOL. 0 mg, SODIUM 55 mg, GLUCIDES 11 g, FIBRES 1 g, SUCRES 8 g, PROTÉINES 2 g, VIT. A 10 % VQ, VIT. C 50 % VQ, CALCIUM 8 % VQ, FER 0 % VQ.

Valeurs pour le diabète : 1/2 Glucides

entrées ensoleillées

Rouleaux à la salsa

Prép. 15 min | Prêt en 15 min

- 125 g (la moitié d'un paquet de 250 g) de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger en brique, ramollie
- 3 c. à soupe de salsa
- 2 tortillas aux épinards (ou autres pains plats) de 10 po
- ½ tasse de fromage Cheddar **Cracker Barrel** léger - fait avec du lait 2 %, râpé
- Chili en poudre

MÉLANGER le fromage à la crème et la salsa. Tartiner sur les tortillas ; garnir de cheddar et saupoudrer d'un peu de chili en poudre. Rouler serré.

COUPER chaque tortilla en 9 rondelles. Disposer à plat sur une assiette de service.

Donne 9 portions de deux rouleaux (36 g) chacune

CAL. 90, MAT. GRASSES 5 g, (sat. 2,5 g), CHOL. 15 mg, SODIUM 240 mg, GLUCIDES 8 g, FIBRES 0 g, SUCRES 1 g, PROTÉINES 4 g, VIT. A 4 % VQ, VIT. C 0 % VQ, CALCIUM 8 % VQ, FER 4 % VQ.

Valeurs pour le diabète : ½ Glucides + ½ Viandes et substituts + ½ Matières grasses



Brochettes de poulet aux poivrons rouges rôtis

Prép. 10 min | Prêt en 50 min (incluant le temps de macération)

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en morceaux de ½ pouce
- 12 brochettes de bois (8 pouces), trempées dans l'eau pendant 30 minutes
- 1 tasse de Vraie mayonnaise **Mayo Kraft**
- 1 poivron rouge moyen rôti, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement

ENFILER uniformément 2 ou 3 morceaux de poulet sur une brochette ; déposer dans un plat peu profond.

MÉLANGER la mayonnaise, le poivron rouge et l'ail. En couvrir les brochettes ; laisser mariner 30 min au réfrigérateur. Retirer les brochettes de la marinade ; jeter la marinade. Déposer les brochettes sur la grille d'un plat à rôtir.

PLACER les brochettes sous le gril du four, de 4 à 6 po de la source de chaleur ; griller 10 minutes en tournant de temps à autre, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Donne 12 portions d'une brochette (33 g) chacune

CAL. 100, MAT. GRASSES 7 g, (sat. 1,0 g), CHOL. 25 mg, SODIUM 65 mg, GLUCIDES 0 g, FIBRES 0 g, SUCRES 0 g, PROTÉINES 9 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 6 % VQ, CALCIUM 0 % VQ, FER 2 % VQ.

Valeurs pour le diabète : 1 Viandes et substituts + ½ Matières grasses



Craquelins garnis aux crevettes à la californienne

Prép. 10 min | Prêt en 10 min

- 16 craquelins **Triscuit**
- 8 tranches de fromage Cheddar fort **Cracker Barrel** Coupé-carré, coupées en deux
- 8 minces tranches d'avocat, coupées en deux
- 8 crevettes moyennes, décortiquées et cuites, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 2 c. à soupe de salsa

GARNIR les craquelins de tous les ingrédients.

Donne 8 portions de 2 craquelins garnis (30 g) chacune

CAL. 110, MAT. GRASSES 7 g, (sat. 2,5 g), CHOL 15 mg, SODIUM 160 mg, GLUCIDES 8 g, FIBRES 2 g, SUCRES 0 g, PROTÉINES 4 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 2 % VQ, CALCIUM 6 % VQ, FER 4 % VQ.

Valeurs pour le diabète : ½ Glucides + ½ Viandes et substituts + 1 Matières grasses



plats principaux colorés

Salade asiatique rafraîchissante au poulet

Prép. 20 min | Prêt en 20 min

- 2 petites poitrines de poulet désossées et sans la peau (½ lb ou 225 g en tout)
- 4 tasses de légumes variés, déchiquetés
- 2 petites oranges navel, pelées et coupées en tranches
- 1 tasse de pois mange-tout coupés en diagonale
- 2 c. à soupe d'amandes effilées, grillées
- 2 petites carottes, en julienne
- ¼ tasse de vinaigrette Asiatique au sésame **Signature Kraft**

CHAUFFER une petite poêle vaporisée d'enduit à cuisson à feu mi-vif. Faire cuire le poulet 2 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Prolonger la cuisson à feu mi-doux pendant 5 min ou jusqu'à ce

que le poulet soit bien cuit (170 °F), en le tournant de temps à autre. Couper le poulet en tranches et le placer dans un grand bol.

AJOUTER tous les autres ingrédients ; mélanger légèrement.

Donne 4 portions de 2½ tasses (625 ml) chacune

CAL. 190, MAT. GRASSES 8 g (sat. 1,0 g), CHOL. 35 mg, SODIUM 210 mg, GLUCIDES 14 g, FIBRES 3 g, SUCRES 10 g, PROTÉINES 16 g, VIT. A 40 % VQ, VIT. C 70 % VQ, CALCIUM 6 % VQ, FER 10 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

½ Glucides + 2 Viandes et substituts



Bifteck de flanc de l'Ouest

Prép. 5 min | Prêt en 1 h 24 min (incluant le temps de macération)

- 1 bifteck de flanc de bœuf (2 lb ou 900 g, 1 pouce d'épaisseur)
- ½ tasse de sauce barbecue **Bull's-Eye Bold Original**
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à thé de sauce au piment fort

MÉLANGER ½ tasse de sauce **Bull's-Eye**, 3 c. à thé de sauce soya et quelques traits de sauce au piment fort. Piquer le bifteck avec une fourchette. Verser le mélange de sauce sur la viande. Laisser mariner au réfrigérateur de 12 à 24 h.

PLACER sur le barbecue à chaleur moyenne.

GRILLER environ 5 minutes de chaque côté pour une cuisson à point ou mi-saignante. Servir le bifteck tranché avec les à-côtés de votre choix.

Donne 8 portions de ¼ de recette (225 g) chacune

CAL. 211, MAT. GRASSES 8,8 g (sat. 3,7 g), CHOL. 46 mg, SODIUM 287 mg, GLUCIDES 4,9 g, FIBRES 0 g, PROTÉINES 26,3 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 0 % VQ, CALCIUM 1 % VQ, FER 16 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

3 Viandes et substituts + 1 Extras

Légumes grillés à l'italienne

Prép. 10 min | Prêt en 20 min

- 4 courgettes (1½ lb ou 675 g), coupées en diagonale en tranches de ½ po
- 3 poivrons rouges et 3 poivrons jaunes (2 lb ou 900 g), coupés en lanières de ½ po de largeur
- ¼ tasse de vinaigrette Italienne piquante **Calorie-Wise Kraft**
- ¼ tasse de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger

CHAUFFER le barbecue à température moyenne.

PLACER les légumes dans un panier à grillades.

GRILLER les légumes pendant 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tout juste croquants, en les retournant de temps à autre. Les transférer dans un grand bol.

AJOUTER la vinaigrette ; remuer pour enrober le tout. Parsemer de parmesan.

Donne 8 portions de ¼ de recette (153 g) chacune

CAL. 45, MAT. GRASSES 1,0 g (sat. 0,5 g), CHOL. 0 mg, SODIUM 180 mg, GLUCIDES 8 g, FIBRES 2 g, SUCRES 4 g, PROTÉINES 2 g, VIT. A 25 % VQ, VIT. C 210 % VQ, CALCIUM 6 % VQ, FER 4 % VQ

Valeurs pour le diabète : 1 Extras



Saumon au four aux champignons

Prép. 10 min | Prêt en 35 min

- 4 filets de saumon (1 lb ou 450 g)
- 2 tasses d'épinards frais hachés
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1 tomate, hachée
- ¼ tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Tomate confite et origan **Kraft**

CHAUFFER le four à 375 °F. Placer les filets de saumon, la peau vers le bas, dans un plat de 13 x 9 po, vaporisé d'enduit à cuisson.

MÉLANGER le reste des ingrédients ; répartir sur les filets.

CUIRE de 20 à 25 min, jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.

Donne 4 portions de ¼ de recette (163 g) chacune

CAL. 200, MAT. GRASSES 12 g (sat. 2,5 g), CHOL. 50 mg, SODIUM 240 mg, GLUCIDES 4 g, FIBRES 1 g, SUCRES 3 g, PROTÉINES 18 g, VIT. A 20 % VQ, VIT. C 15 % VQ, CALCIUM 4 % VQ, FER 8 % VQ

Valeurs pour le diabète :
3 Viandes et substituts

Salade au bifteck de surlonge et aux portobellos

Prép. 35 min | Prêt en 35 min

- ⅓ tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Balsamique vieilli **Kraft**, divisé
- 2 champignons portobellos, sans les pieds
- 2 poivrons rouges, coupés en quartiers
- 1 lb (450 g) de bifteck de surlonge désossé
- 4 tasses de légumes à salade
- 2 c. à soupe d'oignon rouge, coupé en tranches
- ¼ tasse de fromage de chèvre émietté

CHAUFFER le barbecue à feu mi-vif. Réserver ¼ tasse de vinaigrette ; badigeonner le reste sur l'extérieur des champignons et des poivrons, ainsi que sur un côté du bifteck.

GRILLER les champignons, les poivrons et le bifteck en veillant à ce que la face badigeonnée de vinaigrette touche la grille ; tourner les légumes après 5 min et les griller 5 min de plus ou jusqu'à ce que le bifteck soit à point (160 °F) et les légumes, tout juste croquants. Entre-temps, dresser les légumes sur quatre assiettes et garnir de l'oignon et du fromage.

COUPER le bifteck en tranches minces, à contre-fil (en biseau). Couper les champignons et les poivrons en lanières. Garnir les salades du bifteck et des légumes. Arroser de la vinaigrette réservée.

Donne 4 portions d'une salade (287 g) chacune

CAL. 260, MAT. GRASSES 12 g, (sat. 4,0 g), CHOL. 55 mg, SODIUM 310 mg, GLUCIDES 11 g, FIBRES 3 g, SUCRES 5 g, PROTÉINES 28 g, VIT. A 35 % VQ, VIT. C 180 % VQ, CALCIUM 6 % VQ, FER 25 % VQ

Valeurs pour le diabète :
3½ Viandes et substituts



Poisson à la florentine en papillote, pour deux

Prép. 15 min | Prêt en 30 min

- 1 tasse de riz brun instantané, non cuit
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 filet de flétan (½ lb ou 250 g), coupé en deux sur la largeur
- 2 tasses de jeunes feuilles d'épinards, hachées grossièrement
- 2 c. à soupe de vinaigrette Tomato confite et origan **Calorie-Wise Signature Kraft**
- 1 c. à soupe de fromage râpé 100 % Parmesan **Kraft** léger

CHAUFFER le four à 375 °F.

PRÉPARER deux grandes feuilles de papier d'aluminium épais (ou utiliser deux épaisseurs de papier d'aluminium régulier) ; déposer ½ tasse de riz au centre de chaque feuille. Relever légèrement les quatre côtés des feuilles pour former un rebord. Verser ½ tasse d'eau sur chaque portion de riz et déposer un morceau de poisson par-dessus. Disposer les épinards autour du poisson ; arroser de vinaigrette.

FORMER les papillotes : pour chaque feuille, relever complètement deux côtés opposés ; plier deux fois le haut et les bouts pour sceller, en laissant de l'espace pour la circulation de la chaleur à l'intérieur. Placer les papillotes côte à côte dans un plat peu profond.

CUIRE au four 15 min ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Entailler les papillotes avec un couteau avant de les ouvrir afin de permettre à la vapeur de s'échapper. Parsemer de fromage.

Donne 2 portions d'une papillote (640 g) chacune

CAL. 330, MAT. GRASSES 8 g, (Isat. 1,5 g), CHOL. 40 mg, SODIUM 350 mg, GLUCIDES 36 g, FIBRES 3 g, SUCRES 1 g, PROTÉINES 30 g, VIT. A 35 % VQ, VIT. C 6 % VQ, CALCIUM 15 % VQ, FER 20 % VQ

Valeurs pour le diabète :

2 Glucides + 3 Viandes et substituts

Asperges à l'italienne

Prép. 15 min | Prêt en 1 h 12 min (incluant le temps de repos)

- 1½ lb (675 g) d'asperges fraîches, parées
- 1 c. à soupe d'eau
- 1½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- ⅓ tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Balsamique vieilli **Kraft**
- ¾ tasse de fromage râpé Italiano 4 fromages **Kraft**

CHAUFFER les asperges et l'eau au micro-ondes, dans un plat de 10 x 6 po ou un autre plat convenant à cet usage, à intensité ÉLEVÉE, de 4 à 5 min ou jusqu'à

ce que les asperges soient à peine croquantes ; égoutter.

AJOUTER les tomates et la vinaigrette ; remuer pour enrober. Ajouter le fromage ; mélanger légèrement. Laisser reposer de 30 min à 1 heure avant de servir.

Donne 6 portions de ⅓ de recette (127 g) chacune

CAL. 110, MAT. GRASSES 7 g (Isat. 3,0 g), CHOL. 10 mg, SODIUM 250 mg, GLUCIDES 7 g, FIBRES 2 g, SUCRES 3 g, PROTÉINES 6 g, VIT. A 15 % VQ, VIT. C 20 % VQ, CALCIUM 15 % VQ, FER 8 % VQ.

Valeurs pour le diabète :

½ Viandes et substituts + 1 Matières grasses



desserts délicieux

Carrés à la Réjeanne

Prép. 15 min | Prêt en 3 h 15 min (incluant le temps de réfrigération)

- 15 biscuits graham **P'tite abeille**
- 1 tasse de lait écrémé froid
- 1 paquet (30 g) de pouding instantané **Jell-O** sans gras à la vanille
- 1½ tasse d'ananas frais haché, égoutté
- ¼ tasse de yogourt nature allégé
- 1 tasse de garniture fouettée **Cool Whip** légère, dégelée

COUVRIR le fond d'un moule de 9 x 13 pouces de biscuits graham.

MÉLANGER le lait et la préparation pour pouding dans un grand bol. Battre au

fouet pendant 2 min ou jusqu'à homogénéité. Ajouter les ananas et le yogourt et verser ce mélange sur les biscuits. Recouvrir uniformément de garniture fouettée et couvrir.

RÉFRIGÉRER au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain. Conserver les restes au réfrigérateur.

Donne 12 portions d'un morceau (80 g) chacune

CAL. 90, MAT. GRASSES 2,5 g (sat. 1,5 g), CHOL. 0 mg, SODIUM 180 mg, GLUCIDES 15 g, FIBRES 1 g, SUCRES 7 g, PROTÉINES 2 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 20 % VQ, CALCIUM 6 % VQ, FER 2 % VQ

Valeurs pour le diabète :

1 Glucides + ½ Matières grasses



Coupes de rêve aux framboises

Prép. 15 min
Prêt en 2 h 15 min (incluant le temps de réfrigération)

- ½ tasse de chapelure de graham **P'tite abeille**
- ¾ tasse d'eau bouillante
- 1 paquet (10 g) de poudre pour gelée **Jell-O** légère à la framboise
- 1 contenant (250 g) de produit de fromage à la crème **Philadelphia** 95 % sans gras
- 1 tasse de fromage cottage à faible teneur en matières grasses

Le zeste d'une lime et 2 c. à thé de jus de lime, divisés

- 1 tasse de garniture fouettée **Cool Whip** légère, dégelée
- 1 tasse de framboises fraîches

SAUPOUDRER la chapelure de graham au fond de 12 coupelles à muffins en papier posées dans un moule à muffins. Dans un grand bol, verser l'eau bouillante sur la poudre pour gelée ; remuer 2 min jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. Laisser refroidir 5 min ; verser dans le récipient d'un mélangeur. Ajouter le produit de fromage à la crème, le cottage et le jus de lime ; bien mélanger. Verser dans un grand bol. Incorporer le **Cool Whip** en fouettant.

REMPLIR les coupelles à muffin avec le mélange obtenu. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à fermeté.

RETIRER les coupelles en papier avant de servir. Garnir des framboises et d'un peu de zeste de lime.

Donne 12 portions d'une coupelle (68 g) chacune

CAL. 80, MAT. GRASSES 2,5 g (sat. 1,5 g), CHOL. 5 mg, SODIUM 290 mg, GLUCIDES 8 g, FIBRES 1 g, SUCRES 4 g, PROTÉINES 6 g, VIT. A 2 % VQ, VIT. C 6 % VQ, CALCIUM 4 % VQ, FER 2 % VQ

Valeurs pour le diabète :

½ Glucides + 1 Viandes et substituts

Kebabs de fruits avec trempette margarita aux fraises

Prép. 20 min | Prêt en 1 h 20 min (incluant le temps de réfrigération)

- 1 paquet (250 g) de tartinade de fromage à la crème **Philadelphia** léger aux fraises
- 1 tasse de garniture fouettée **Cool Whip** légère, dégelée
Zeste râpé et jus d'une lime
- 2½ tasses (370 g) de cantaloup, coupé en cubes (env. 24 cubes)
- 2½ tasses (400 g) de melon honeydew, coupé en cubes (env. 24 cubes)
- 24 fraises lavées et équeutées

MÉLANGER la tartinade de fromage à la crème, la garniture fouettée, le zeste et le jus de lime ; couvrir. Réfrigérer au moins 1 heure.

ENTRE-TEMPS, enfiler uniformément les fruits sur 12 brochettes en bois ; mettre les brochettes dans un récipient hermétique ou un sac de plastique refermable. Les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser.

SERVIR les brochettes avec la trempette.

Donne 12 portions d'une brochette (94 g) et 2 c. à soupe (30 ml) de trempette chacune

CAL. 90, MAT. GRASSES 4,0 g (sat. 2,5 g), CHOL. 10 mg, SODIUM 90 mg, GLUCIDES 14 g, FIBRES 1 g, SUCRES 11 g, PROTÉINES 2 g, VIT. A 15 % VQ, VIT. C 60 % VQ, CALCIUM 2 % VQ, FER 2 % VQ

Valeurs pour le diabète : 1 Glucides + 1 Matières grasses



GUIDE DE PRODUITS KRAFT

BOISSONS	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Préparation pour boisson Cristal Léger* , format pichet, toutes saveurs (portion préparée de 250 ml)	0-5	0-1	0	0	0-20
Préparation pour boisson Cristal Léger* , sachets individuels, toutes saveurs (portion préparée de 500 ml)	5-10	0-3	0-3	0	0-35
Sachets individuels et format pichet Cristal Léger* sucré avec Splenda** : Sachets individuels Açaï, 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 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-kiwi et Punch aux fruits (sachets de 200 ml)	0-10	0-2	0	0	0-25
Kool-Aid Jammers , 10 calories par portion de 200 ml*, toutes saveurs (sachet de 200 ml)	80-100	21-25	0	0	15-85
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)	30	7-8	0	0	0-30
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)	45	6	0	2,5	40
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
Préparation pour boisson de style cappuccino Maxwell House Maxiccino Obsession à la vanille, Évasion moka et Caprice à la noisette (par portion de 200 ml)	60	7	0	3,5	45-50
Cafés torréfiés et moulus Starbucks*** , incluant les cafés décaféinés (portion de 1 tasse ou 250 ml)	0	0	0	0	0
Cafés torréfiés et moulus Nabob , incluant les cafés décaféinés (portion de 1 tasse ou 250 ml)	0	0	0	0	0

COLLATIONS	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Noix de cajou, amandes et pistaches 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

* Indique un produit Solution sensée de **Kraft**

** **Splenda** est une marque de commerce de McNeil Nutritionals, LLC

*** **Starbucks®** et le logo **Starbucks®** sont des marques déposées de la compagnie Starbucks.

**** **Sweet n Low** est une marque de commerce de Cumberland Packing Corp., Brooklyn, N.Y., utilisée sous licence.

PLATS PRINCIPAUX ET À-CÔTÉS	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Beurres d'arachide Kraft tout naturel*, sans sucre et sans sel*, croquant, crémeux et velouté* (15 g)	90	3-4	1	8	0-75
Beurre d'arachide crémeux Kraft léger – 25 % moins de gras que notre beurre d'arachide crémeux ordinaire (15 g)	80	6	1	6	75
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
Fromage cheddar LiveActive Kraft avec cultures probiotiques (21 g)	90	0	0	7	140
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, fait avec du lait partiellement écrémé à 2 % m.g. (30 g)	90	1	0	7	200
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
Produit de fromage fondu Cheez Whiz Kraft léger – 36 % moins de gras que notre Cheez Whiz ordinaire (30 g)	60	4	0	3	470
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
Kraft Dinner Original au blé entier* préparé avec 1 c. à soupe de margarine non hydrogénée et ¼ tasse de lait écrémé (50 g, portion préparée de ¾ tasse)	210	34	3	5	390
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	7	350

GUIDE DE PRODUITS KRAFT

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	1-2	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	0,5-4	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 Kraft Italienne toscane, Balsamique vieilli, Framboises et Tomates confites (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
Sauce de type mayonnaise Calorie-Wise Kraft * – 55 % moins de calories que notre mayonnaise ordinaire (15 ml)	45	2	0	4	90
Sauce BarBQ Kraft originale (30 ml)	45	11	0	0	410
Sauce BarBQ Kraft originale légère – 50 % moins de calories que notre sauce BarBQ ordinaire (30 ml)	20	5	0	0	470

DESSERTS	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
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 Brulée* (contenant de 106 g)	70	13	0	2,5	160
Goûters à la gelée Jell-O réfrigérés sans sucre ajouté Cerise-grenade, Citron-limette et Orange (contenant de 92 g)	5	0	0	0	35
Garniture fouettée Cool Whip en aérosol légère* – 25 % moins de gras que notre garniture fouettée Cool Whip en aérosol ordinaire (45 ml)	25	2	0	1,5	3
Garniture fouettée Cool Whip légère* – ½ moins de gras que notre garniture fouettée Cool Whip ordinaire (45 ml)	35	4	0	2	0
Édulcorant hypocalorique Sweet'n Low ®**** à base de sodium cyclamate (0,8 g)	2	0,5	0	0	0
Édulcorant hypocalorique Sweet'n Low ®**** à base d'aspartame (0,8 g)	0	0	0	0	0

* Indique un produit Solution sensée de **Kraft**

** **Splenda** est une marque de commerce de McNeil Nutritionals, LLC

*** **Starbucks**® et le logo Starbucks® sont des marques déposées de la compagnie Starbucks.

**** **Sweet 'n Low** est une marque de commerce de Cumberland Packing Corp., Brooklyn, N.Y., utilisée sous licence.

BISCUITS ET CRAQUELINS	CALORIES	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	GRAS TOTAL (g)	SODIUM (mg)
Biscuits Style de vie Peek Freans sans sucre ajouté Crème de fruit* (2 biscuits, 27 g)	110	19	0	4,5	35
Biscuits Style de vie Peek Freans sans sucre ajouté Shortcake* (3 biscuits, 31 g)	130	21	0	5	150
Biscuits Style de vie Peek Freans Croquants au son* (3 biscuits, 31 g)	140	22	2	6	125
Biscuits Style de vie Peek Freans sans sucre ajouté Croquants au citron* (2 biscuits, 24 g)	100	17	2	4	30
Biscuits 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
Biscuits Style de vie Peek Freans Bleuets-cassonade* (3 biscuits, 30 g)	130	19	2	6	90
Biscuits Style de vie Peek Freans Latte vanille (3 biscuits, 30 g)	140	21	1	6	45
Biscuits Mince alors! *, Beurre d'arachide Kraft (1 paquet, 24 g), Peek Freans Shortcake (1 paquet, 21 g) et toutes les autres saveurs* (1 paquet, 23 g)	100	16-19	0-1	2-3	120-160
Biscuits Mince alors! Fudgee-O (1 paquet, 23 g)	100	18	1	2,5	1-5
Biscuits Mince alors! Oreo doré (1 paquet, 23 g)	100	18	0	2	120
Craquelins Mince alors! Ritz * (1 paquet, 22 g)	100	17	0	3	230
Craquelins Premium Plus au blé entier*, faits de grains entiers (6 craquelins, 19 g)	80	13	1	2,5	210
Craquelins Minces au riz *, toutes saveurs (10-12 craquelins, 20-21 g)	80-90	17-18	0-1	1	70-220
Craquelins de blé concassé *, faits de grains entiers (3 craquelins, 22 g)	90	15	2	2	260
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	3	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	90-95
Craquelins Triscuit *, 61 % moins de sodium, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 18 g)	80	13	2	3	45
Craquelins Triscuit *, 40 % moins de gras, faits de grains entiers à 100 % (5 craquelins, 21 g)	80	16	3	1,5	115
Craquelins Minces croquants Triscuit Original*, faits de grains entiers à 100 % (10 craquelins, 20 g)	90	14	2	3	120
Craquelins Triscuit Seigle façon déli*, faits de grains entiers à 100 % (4 craquelins, 19 g)	80	13	3	2	100
Craquelins Minces 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 graham P'tite abeille à teneur réduite en gras* – 42 % moins de gras que nos biscuits graham P'tite abeille ordinaires (4 biscuits, 27 g)	110	21	1	2	160
Snak Paks de M. Christie La Ménagerie de Barnum avec inuline, faits de grains entiers et source de fibres (6 craquelins, 30 g)	130	22	2	4	150
Snak Paks de M. Christie P'tits Oursons au miel avec inuline, faits de grains entiers et source de fibres (6 biscuits, 30 g)	130	22	2	4	130
Snak Paks Biscuits tendres de M. Christie Avoine et pépites de chocolat (6 biscuits, 30 g)	130	20	2	5	135
Snak Paks Biscuits tendres de M. Christie Avoine et cannelle (6 biscuits, 30 g)	130	20	2	5	150



Autres ressources utiles en ligne

La Centre du diabète en ligne de Kraft à
kraftcanada.com/diabete

Le site Web de l'Association canadienne du diabète
(ACD) à diabetes.ca

La section « Manger mieux, c'est meilleur » du site Web
des Diététistes du Canada (DC) à dieticians.ca

« Guide d'activité physique canadien pour une vie active
saine » à phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap

Le site Web « Faites provision de saine alimentation »
de l'Association canadienne du diabète et des
Diététistes du Canada à healthyeatingisinstore.ca

Le site Web One Touch^{MD} Canada à OneTouch.ca



Vie saine
Bien vivre avec le diabète