

## Formation sur les bases de la nutrition : Les ressources

Voici une liste de ressources pour des idées de repas et collations équilibrés, de recettes et de lectures sur la nutrition et la santé.

### ■ Suggestions de déjeuners

- Idées de déjeuners complets qui incluent un grain entier ou un féculent, un aliment protéiné et un fruit :
  - Muffin anglais de blé entier, œufs, fines tranches de mozzarella et quartiers de tomate
  - Crêpe de blé entier garnie de fromage cottage, petits fruits surgelés et soupçon de sirop d'érable
  - Gruau cuit au lait avec dés de pommes, raisins secs, graines de lin et cannelle
  - Céréales mélangées avec noix, yogourt et lanières de poire
  - Rôties avec beurre d'arachide ou hummus chocolaté, banane et verre de lait ou de boisson de soya
  - Pain doré, salade de fruits frais et café au lait
  - Bol déjeuner de fruits et légumes variés, fromage cottage et pommes de terre rôties

### ■ Suggestions de recettes de déjeuners

- **Muffin anglais et œufs :**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/oeufs-poches-classiques/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/oeufs-poches-classiques/)  
[sciencefourchette.com/recettes/tofu-brouille-goute-oeufs/](http://sciencefourchette.com/recettes/tofu-brouille-goute-oeufs/) (pour une version végétalienne)
- **Crêpes :**  
[coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuner/crepes-au-ble-entier-et-bleuets-preparees-d-avance](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuner/crepes-au-ble-entier-et-bleuets-preparees-d-avance)  
[ricardocuisine.com/recettes/5864-crepes-fines-a-dejeuner?utm\\_source=MSN](http://ricardocuisine.com/recettes/5864-crepes-fines-a-dejeuner?utm_source=MSN) (on peut remplacer la farine tout usage par de la farine de blé entier)  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/crepes-fraises/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/crepes-fraises/)  
[montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/crepes-proteinees-a-lavoine/](http://montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/crepes-proteinees-a-lavoine/)
- **Compotée ou sauce aux fruits :**  
[ricardocuisine.com/recettes/5766-sauce-aux-bleuets-super-facile](http://ricardocuisine.com/recettes/5766-sauce-aux-bleuets-super-facile)  
[ricardocuisine.com/recettes/4555-beurre-de-fraises](http://ricardocuisine.com/recettes/4555-beurre-de-fraises)
- **Gruau :**  
[fondationolo.ca/blogue/recettes/gruau/](http://fondationolo.ca/blogue/recettes/gruau/)

[ricardocuisine.com/recettes/7627-gruau-aux-canneberges-sechees-et-aux-poires](http://ricardocuisine.com/recettes/7627-gruau-aux-canneberges-sechees-et-aux-poires)

[ricardocuisine.com/recettes/6847-muesli-bircher](http://ricardocuisine.com/recettes/6847-muesli-bircher)

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7068/gruau-a-emporter](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7068/gruau-a-emporter)

[ccloutiernutrition.com/gruau-au-chia/](http://ccloutiernutrition.com/gruau-au-chia/)

[sciencefourchette.com/recettes/gruau-davoine-proteine-chia-amandes-puree-de-dattes/](http://sciencefourchette.com/recettes/gruau-davoine-proteine-chia-amandes-puree-de-dattes/)

[producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/parfaits-aux-petits-fruits](http://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/parfaits-aux-petits-fruits)

[montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/cereales-chaudes-sante/?utm\\_source=TOUGO\\_Decembre2&utm\\_medium=email&UTM\\_NomMessage=TG\\_21\\_1208\\_Courriel2&utm\\_campaign=TOUGO21&oft\\_id=60943283&oft\\_k=Wrbblemr&oft\\_lk=P3kXiJ&oft\\_d=637747233068900000](http://montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/cereales-chaudes-sante/?utm_source=TOUGO_Decembre2&utm_medium=email&UTM_NomMessage=TG_21_1208_Courriel2&utm_campaign=TOUGO21&oft_id=60943283&oft_k=Wrbblemr&oft_lk=P3kXiJ&oft_d=637747233068900000)

- **Hummus chocolaté :**

[jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/houmous-chocolatee/](http://jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/houmous-chocolatee/)

[stephaniecote.ca/houmous-au-chocolat/](http://stephaniecote.ca/houmous-au-chocolat/)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/413/houmous-chocolat](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/413/houmous-chocolat)

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/6012/houmous-au-chocolat](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/6012/houmous-au-chocolat)

- **Pain doré :**

[ricardocuisine.com/recettes/6243-pain-dore-et-coulis-de-fraises](http://ricardocuisine.com/recettes/6243-pain-dore-et-coulis-de-fraises) (on peut remplacer le pain blanc par du pain de blé entier)

[lesoeufs.ca/recettes/pain-dore-classique](http://lesoeufs.ca/recettes/pain-dore-classique)

[naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/alimentation/cuisiner-enfant/fiche.aspx?doc=pain-perlimpinpin](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/alimentation/cuisiner-enfant/fiche.aspx?doc=pain-perlimpinpin)

- **Biscuits et barres déjeuner :**

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7067/biscuit-collation-pomme-et-fromage](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7067/biscuit-collation-pomme-et-fromage)

[cuisinez.telequebec.tv/recherche?terme=barre%20d%C3%A9jeuner](http://cuisinez.telequebec.tv/recherche?terme=barre%20d%C3%A9jeuner)

[juliedesgroseilliers.com/recettes/biscuits-dejeuner-bam-bam/](http://juliedesgroseilliers.com/recettes/biscuits-dejeuner-bam-bam/)

[ricardocuisine.com/recettes/7129-barre-dejeuner-a-la-framboise-et-au-chocolat-noir](http://ricardocuisine.com/recettes/7129-barre-dejeuner-a-la-framboise-et-au-chocolat-noir)

[sciencefourchette.com/recettes/biscuits-dejeuner-cuisson-aux-canneberges-chia-beurre-darachide/](http://sciencefourchette.com/recettes/biscuits-dejeuner-cuisson-aux-canneberges-chia-beurre-darachide/)

- **Sandwich déjeuner :**

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7289/burritos-au-congandeacutelo](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7289/burritos-au-congandeacutelo)

[marievecaplette.com/wrap-dejeuner/](http://marievecaplette.com/wrap-dejeuner/)

[couretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuners/mini-burritos-du-d%C3%A9jeuner](http://couretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuners/mini-burritos-du-d%C3%A9jeuner)

- **Muffins :**

[sciencefourchette.com/recettes/croutons-de-muffins-pour-mettre-dans-du-yogourt/](http://sciencefourchette.com/recettes/croutons-de-muffins-pour-mettre-dans-du-yogourt/)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/281/muffins-surprises-avoine](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/281/muffins-surprises-avoine)

[marievecaplette.com/muffins-bleuets/](http://marievecaplette.com/muffins-bleuets/)

[ricardocuisine.com/recettes/5988-muffins-au-son-et-aux-dattes](http://ricardocuisine.com/recettes/5988-muffins-au-son-et-aux-dattes)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/176/muffins-bananes-riches-fibres](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/176/muffins-bananes-riches-fibres)

[sciencefourchette.com/recettes/muffins-extra-fibres-aux-bananes-cafe/](http://sciencefourchette.com/recettes/muffins-extra-fibres-aux-bananes-cafe/)

[ricardocuisine.com/recettes/3882-muffins-double-son](http://ricardocuisine.com/recettes/3882-muffins-double-son)

[cookspiration.com/recipe.aspx?perma=pcGD5JLlciM&lang=fr](http://cookspiration.com/recipe.aspx?perma=pcGD5JLlciM&lang=fr)

- **Frittata :**

[lesoeufs.ca/recettes/frittata-de-base](http://lesoeufs.ca/recettes/frittata-de-base)

[producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/frittata-aux-legumes-grilles-et-la-mozzarella](http://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/frittata-aux-legumes-grilles-et-la-mozzarella)

[fondationolo.ca/blogue/recettes/frittata-du-marche/](http://fondationolo.ca/blogue/recettes/frittata-du-marche/)

[sciencefourchette.com/recettes/salade-dejeuner-aux-pommes-de-terres-lupins-oeufs-mollets/](http://sciencefourchette.com/recettes/salade-dejeuner-aux-pommes-de-terres-lupins-oeufs-mollets/)

- **Smoothies :**

[troisfoisparjour.com/fr/themes/trois-fois-par-jour-moi/le-smoothie-dejeuner-rapide-sante-de-lea/](http://troisfoisparjour.com/fr/themes/trois-fois-par-jour-moi/le-smoothie-dejeuner-rapide-sante-de-lea/)

[ricardocuisine.com/recettes/5031-smoothie-aux-fruits](http://ricardocuisine.com/recettes/5031-smoothie-aux-fruits)

[ccloutiernutrition.com/smoothies/](http://ccloutiernutrition.com/smoothies/)

[marieevecaplette.com/bol-de-smoothie-aux-fraises/](http://marieevecaplette.com/bol-de-smoothie-aux-fraises/)

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/6152/smoothie-vert-de-stephane](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/6152/smoothie-vert-de-stephane)

[sciencefourchette.com/recettes/bol-de-smoothie-vert-pas-detox/](http://sciencefourchette.com/recettes/bol-de-smoothie-vert-pas-detox/)

[sciencefourchette.com/recettes/cubes-de-yogourt-a-boire-congele-a-la-framboise-a-la-vanille/](http://sciencefourchette.com/recettes/cubes-de-yogourt-a-boire-congele-a-la-framboise-a-la-vanille/)

## ■ Suggestions de dîners et soupers

- Idées de dîners et de soupers complets qui incluent des légumes, un grain entier ou un féculent et un aliment protéiné :
  - Saumon grillé au four, trio asperges-courgettes-poivrons jaunes à la plaque et riz brun
  - Omelette aux légumes variés et fromage râpé, salade verte à l'huile d'olive et vinaigre balsamique et quartiers de patates douces grillés au four
  - Soupe aux carottes et aux lentilles accompagnée de craquelins de seigle entier, d'hummmus et de tomates cerises
  - Sandwich au pain de quinoa garni de tofu grillé ou d'un reste de filet de porc cuit, avocat et laitue, accompagné d'un potage aux poireaux
  - Pâtes de blé entier et sauce à la viande, accompagnées de brocoli et chou-fleur vapeur
  - Salade-repas composée de laitues et légumes variés, morceaux de poulet froid, quinoa et vinaigrette
  - Sauté de légumes et tofu ou tempeh, servi sur un lit de nouilles asiatiques et garni de noix de cajou
  - Chili à la dinde, orge mondé ou maïs en grain, garniture de concombre, avocat et yogourt grec nature

## ■ Suggestions de recettes de dîners et soupers

- **Saumon :**

[ricardocuisine.com/recettes/2132-saumon-laque-a-l-erable-et-au-gingembre?utm\\_source=MSN](http://ricardocuisine.com/recettes/2132-saumon-laque-a-l-erable-et-au-gingembre?utm_source=MSN)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/saumon-grille-miel-asperges/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/saumon-grille-miel-asperges/)

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7138/saumon-au-epices-a-steak-et-a-l-erable](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7138/saumon-au-epices-a-steak-et-a-l-erable)

[ricardocuisine.com/recettes/8143-bol-poke](http://ricardocuisine.com/recettes/8143-bol-poke) (on peut remplacer le riz blanc par un grain entiers, comme du riz brun, du riz sauvage ou du quinoa)

[sciencefourchette.com/recettes/salade-pot-saumon-a-grecque/](http://sciencefourchette.com/recettes/salade-pot-saumon-a-grecque/)

- **Légumes à la plaque :**

[ricardocuisine.com/recettes/8216-legumes-rotis-au-four](http://ricardocuisine.com/recettes/8216-legumes-rotis-au-four)

[coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/accompagnements/legumes-rotis-au-sirop-d-erable](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/accompagnements/legumes-rotis-au-sirop-d-erable)

[jaimefruits.wpengine.com/fr/fruits-et-legumes-prets-a-cuisiner/legumes-style-californien/#plaque](http://jaimefruits.wpengine.com/fr/fruits-et-legumes-prets-a-cuisiner/legumes-style-californien/#plaque)

- **Omelette :**

[producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/omelettes-au-fromage-et-aux-legumes](http://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/omelettes-au-fromage-et-aux-legumes)

[ricardocuisine.com/recettes/6777-frittata-aux-legumes-verts-et-au-cheddar](http://ricardocuisine.com/recettes/6777-frittata-aux-legumes-verts-et-au-cheddar)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/oeufs-brouilles-legumes/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/oeufs-brouilles-legumes/)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/vege-frittata/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/vege-frittata/)

- **Soupe :**

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/soupe-carottes-lentilles-gingembre/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/soupe-carottes-lentilles-gingembre/)

[ricardocuisine.com/recettes/8268-creme-de-carottes-et-de-lentilles-rouges](http://ricardocuisine.com/recettes/8268-creme-de-carottes-et-de-lentilles-rouges)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/soupe-cajun-lentilles/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/soupe-cajun-lentilles/)

[sciencefourchette.com/recettes/soupe-repas-chou-kale-curcuma/](http://sciencefourchette.com/recettes/soupe-repas-chou-kale-curcuma/)

- **Hummus :**

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/houmous-super-cremeux/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/houmous-super-cremeux/)

- **Sandwich au tofu :**

[ricardocuisine.com/recettes/8360-sandwichs-de-tofu-grille](http://ricardocuisine.com/recettes/8360-sandwichs-de-tofu-grille)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/1933/sandwich-vegetalien-gourmet-tofu-grille-facon-halloumi](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/1933/sandwich-vegetalien-gourmet-tofu-grille-facon-halloumi)

[erableduquebec.ca/recettes/sandwichs-chauds-au-tofu/](http://erableduquebec.ca/recettes/sandwichs-chauds-au-tofu/)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/pochettes-tofu-orange/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/pochettes-tofu-orange/)

[sciencefourchette.com/recettes/sandwich-vert-ricotta-tofu-pesto-avocat-concombre/](http://sciencefourchette.com/recettes/sandwich-vert-ricotta-tofu-pesto-avocat-concombre/)

- **Potage aux poireaux :**

[ricardocuisine.com/recettes/80-potage-aux-poires-et-aux-poireaux](http://ricardocuisine.com/recettes/80-potage-aux-poires-et-aux-poireaux)

[jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/potage-de-panais-poireaux-et-pommes-et-sa-garniture-de-graines-de-tournesol-epicees/](http://jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/potage-de-panais-poireaux-et-pommes-et-sa-garniture-de-graines-de-tournesol-epicees/)

- **Pâtes sauce à la viande :**

<https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/sauce-spaghetti-la-viande-et-aux-legumes>

[nospetitsmangeurs.org/recettes/sauce-a-la-viande/](http://nospetitsmangeurs.org/recettes/sauce-a-la-viande/)

[lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/sauce-spaghetti-vege/](http://lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/sauce-spaghetti-vege/) (pour une version végétarienne)

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8791-sauce-a-spaghetti-sans-viande> (pour une version végétarienne)

- **Salade repas au poulet :**  
[ricardocuisine.com/recettes/7304-salade-de-quinoa-au-poulet-et-aux-abricots-seches](http://ricardocuisine.com/recettes/7304-salade-de-quinoa-au-poulet-et-aux-abricots-seches)  
[marieevecaplette.com/salade-de-quinoa-au-poulet-fraises-et-basilic/](http://marieevecaplette.com/salade-de-quinoa-au-poulet-fraises-et-basilic/)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/520/salade-quinoa-halloumi](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/520/salade-quinoa-halloumi)
- **Sauté de légumes et tofu :**  
[ricardocuisine.com/recettes/1109-saute-de-legumes-au-tofu](http://ricardocuisine.com/recettes/1109-saute-de-legumes-au-tofu)  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/saute-tofu-legumes/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/saute-tofu-legumes/)  
[erableduquebec.ca/recettes/saute-de-tofu-sauce-aux-arachides-et-a-lerable/](http://erableduquebec.ca/recettes/saute-de-tofu-sauce-aux-arachides-et-a-lerable/)
- **Chili :**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/chili-dinde/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/chili-dinde/)  
[ricardocuisine.com/recettes/7428-chili-de-dinde-et-de-legumes-gratine](http://ricardocuisine.com/recettes/7428-chili-de-dinde-et-de-legumes-gratine)  
[ccloutiernutrition.com/chili-vege-mijoteuse/](http://ccloutiernutrition.com/chili-vege-mijoteuse/)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/692/chili-rapide](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/692/chili-rapide)
- **Bol burrito :**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/bols-burritos-mijoteuse/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/bols-burritos-mijoteuse/)  
[ricardocuisine.com/recettes/8612-bol-burrito](http://ricardocuisine.com/recettes/8612-bol-burrito) (on peut remplacer le riz blanc par du riz brun)  
[ricardocuisine.com/recettes/8317-bol-burrito-au-poulet-a-l-autocuiseur](http://ricardocuisine.com/recettes/8317-bol-burrito-au-poulet-a-l-autocuiseur)  
[sciencefourchette.com/recettes/salade-de-style-burritos-frites-de-patate-douces/](http://sciencefourchette.com/recettes/salade-de-style-burritos-frites-de-patate-douces/)
- **Quesadillas :**  
[ricardocuisine.com/recettes/788-quesadillas-de-poulet?mobile=false](http://ricardocuisine.com/recettes/788-quesadillas-de-poulet?mobile=false)  
[ricardocuisine.com/recettes/4336-quesadillas-vegetariennes](http://ricardocuisine.com/recettes/4336-quesadillas-vegetariennes)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/380/quesadillas-vide-frigo](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/380/quesadillas-vide-frigo)
- **Idées de grains entiers et féculents :**  
[ricardocuisine.com/recettes/8231-soupe-repas-au-poulet-a-l-orge-et-aux-legumes](http://ricardocuisine.com/recettes/8231-soupe-repas-au-poulet-a-l-orge-et-aux-legumes)  
[sciencefourchette.com/recettes/risotto-dorge-3-facons/](http://sciencefourchette.com/recettes/risotto-dorge-3-facons/)  
[ricardocuisine.com/recettes/5217-quinoa-aux-legumes-racines](http://ricardocuisine.com/recettes/5217-quinoa-aux-legumes-racines)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/2689/riz-brun-pilaf](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/2689/riz-brun-pilaf)  
[www.ricardocuisine.com/recettes/6481-patates-douces-au-four](http://www.ricardocuisine.com/recettes/6481-patates-douces-au-four)  
[www.ricardocuisine.com/recettes/8790-riz-brun-aux-lentilles-et-aux-oignons-caramelises](http://www.ricardocuisine.com/recettes/8790-riz-brun-aux-lentilles-et-aux-oignons-caramelises)  
[ricardocuisine.com/recettes/6836-cuisson-de-base-du-millet](http://ricardocuisine.com/recettes/6836-cuisson-de-base-du-millet)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/3605/ragout-sarrasin](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/3605/ragout-sarrasin)
- **Idées de menus :**  
[ici.radio-canada.ca/mordu/dossiers/1007788/menu-de-la-semaine](http://ici.radio-canada.ca/mordu/dossiers/1007788/menu-de-la-semaine)

## ■ Suggestions de desserts

- Idées de desserts:
  - Pain maison aux bananes et aux noix, accompagné d'une tisane
  - Biscuit maison avoine et dattes

- Yogourt nature, petits fruits surgelés et miel ou sirop d'érable
- Carrés de chocolat de bonne qualité et tasse de thé vert
- Croustade maison aux pommes
- Mini-muffins maison au son et canneberges séchées
- Biscuits secs et verre de lait
- Boisson de soya au chocolat qu'on peut mélanger à part égale avec du lait nature ou de la boisson de soya non sucrée ou non aromatisée
- Mélange de yogourt nature et aromatisé, garni de graines de citrouille
- Pouding au riz ou au chia
- Fruits frais
- Boules d'énergie

## ■ Suggestions de recettes de desserts

- **Pain aux bananes :**

[ricardocuisine.com/recettes/6858-pain-aux-5-bananes-et-au-son](http://ricardocuisine.com/recettes/6858-pain-aux-5-bananes-et-au-son)

[isabellecotenutritionniste.com/recettes/pain-aux-bananes-muscle/](http://isabellecotenutritionniste.com/recettes/pain-aux-bananes-muscle/)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/3544/pain-bananes-moins-sucre](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/3544/pain-bananes-moins-sucre)

[coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuners/pain-aux-bananes-et-au-sirop-d-erable](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/d%C3%A9jeuners/pain-aux-bananes-et-au-sirop-d-erable)

[sciencefourchette.com/recettes/pain-aux-bananes-croquant-millet-aux-epices/](http://sciencefourchette.com/recettes/pain-aux-bananes-croquant-millet-aux-epices/)

- **Biscuits à l'avoine :**

[madamelabriski.com/recettes/desserts-sante/biscuits-carre-aux-dattes-proteines/](http://madamelabriski.com/recettes/desserts-sante/biscuits-carre-aux-dattes-proteines/)

[lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/biscuits-sante-aux-dattes/](http://lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/biscuits-sante-aux-dattes/) (on peut remplacer la farine tout usage par de la farine de blé entier)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/312/galettes-dattes-pacanes](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/312/galettes-dattes-pacanes)

[fondationolo.ca/blogue/recettes/biscuit-avoine/](http://fondationolo.ca/blogue/recettes/biscuit-avoine/)

[sciencefourchette.com/recettes/biscuits-energie/](http://sciencefourchette.com/recettes/biscuits-energie/)

- **Croustade aux pommes :**

[ricardocuisine.com/recettes/3136-croustade-aux-prunes-aux-pommes-et-aux-graines-de-lin](http://ricardocuisine.com/recettes/3136-croustade-aux-prunes-aux-pommes-et-aux-graines-de-lin)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/276/croustade-pommes-allegée](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/276/croustade-pommes-allegée)

[cuisinez.telequebec.tv/recettes/2468/croustade-allegée-aux-pommes-et-aux-canneberges](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2468/croustade-allegée-aux-pommes-et-aux-canneberges)

- **Muffins :**

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/muffins-yogourt-sans-farine-melangeur/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/muffins-yogourt-sans-farine-melangeur/)

[sciencefourchette.com/recettes/muffins-aux-pommes-au-miel-et-sa-trempette-de-yogourt/](http://sciencefourchette.com/recettes/muffins-aux-pommes-au-miel-et-sa-trempette-de-yogourt/)

[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/280/muffins-choco-dattes](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/280/muffins-choco-dattes)

- **Pouding au riz :**

[fondationolo.ca/blogue/recettes/pouding-au-riz/](http://fondationolo.ca/blogue/recettes/pouding-au-riz/)

[producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/riz-au-lait-au-citron-et-aux-dattes](http://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes/riz-au-lait-au-citron-et-aux-dattes)

- **Pouding au chia :**  
[sciencefourchette.com/recettes/pouding-de-chia-de-fin-de-soiree/](http://sciencefourchette.com/recettes/pouding-de-chia-de-fin-de-soiree/)  
[montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/pouding-de-chia-a-la-vanille-et-aux-petits-foits/](http://montougo.ca/recette/dejeuners-et-brunchs/pouding-de-chia-a-la-vanille-et-aux-petits-foits/)  
[marieevecaplette.com/pouding-chia-chocolat-framboises/](http://marieevecaplette.com/pouding-chia-chocolat-framboises/)
- **Boules d'énergie :**  
[madamelabriski.com/recettes/boules-denergie/](http://madamelabriski.com/recettes/boules-denergie/)  
[wooloo.ca/2017/01/10/20-meilleures-recettes-de-boules-denergie/](http://wooloo.ca/2017/01/10/20-meilleures-recettes-de-boules-denergie/)  
[ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/578/boules-energie-coco-canneberges](http://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/578/boules-energie-coco-canneberges)  
[fondationolo.ca/blogue/recettes/boules-energie-arachide-chocolat/](http://fondationolo.ca/blogue/recettes/boules-energie-arachide-chocolat/)  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/bouchees-avoine-citrouille-sans-cuisson/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/bouchees-avoine-citrouille-sans-cuisson/)  
[ccloutiernutrition.com/boules-energie-beurre-arachide/](http://ccloutiernutrition.com/boules-energie-beurre-arachide/)  
[marieevecaplette.com/chocolat-croquant-noisette/](http://marieevecaplette.com/chocolat-croquant-noisette/)
- **Crème glacée et sorbet :**  
[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7109/sorbet-a-la-mangue](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7109/sorbet-a-la-mangue)  
[www.marieevecaplette.com/nice-cream-tropicale/](http://www.marieevecaplette.com/nice-cream-tropicale/)  
[sciencefourchette.com/recettes/nice-cream-a-banane-chocolat-tahini/](http://sciencefourchette.com/recettes/nice-cream-a-banane-chocolat-tahini/)
- **Idées de desserts :**  
[fondationolo.ca/blogue/cat-recette/desserts-recettes/](http://fondationolo.ca/blogue/cat-recette/desserts-recettes/)



## Suggestions de collations

- Idées de collations complètes qui incluent donc une source de glucides et de protéines :
  - Yogourt, céréales croustillantes au son et graines de citrouille
  - Mini-pitas aux œufs, au thon ou au poulet et crudités
  - Mélange de fruits séchés, noix et graines et si on veut, on y ajoute de petits morceaux de chocolat
  - Boisson de soya à la vanille qu'on peut mélanger à part égale avec du lait nature ou de la boisson de soya non sucrée ou non aromatisée
  - Fruits frais et beurre de noix ou de graines
  - Crudités variées et trempette d'hummus et de yogourt grec nature mélangés
  - Craquelins de grains entiers et fromage
  - Fromage cottage et petits fruits surgelés
  - Croustilles de maïs (qui pourraient être cuites au four), salsa et yogourt grec nature
  - Fruits frais et trempette d'hummus chocolaté aux haricots noirs
  - Tartine au beurre d'arachide
  - Barre tendre et verre de lait
  - Fruits frais et noix ou graines
  - Lupins ou pois chiches grillés et tomates cerises
  - Dattes garnies de beurre de noix ou de graines
  - Maïs soufflé et petits cubes de fromage

## ■ Suggestions de recettes de collations

- **Lupins :**  
[cuisinez.telequebec.tv/recettes/6760/lupins-a-grignoter](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/6760/lupins-a-grignoter)
- **Pois chiches grillés :**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/grignotines-pois-chiches/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/grignotines-pois-chiches/)
- **Barres tendres :**  
[ricardocuisine.com/recettes/5353-barres-tendres-avoine-et-noix](http://ricardocuisine.com/recettes/5353-barres-tendres-avoine-et-noix)  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/barres-granola-avoine-grillee-sans-cuisson/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/barres-granola-avoine-grillee-sans-cuisson/)  
[cuisinez.telequebec.tv/recettes/7113/barres-tendres-pomme-canneberges-et-chocolat-noir](http://cuisinez.telequebec.tv/recettes/7113/barres-tendres-pomme-canneberges-et-chocolat-noir)  
[sciencefourchette.com/recettes/barres-granola-micro-ondes/](http://sciencefourchette.com/recettes/barres-granola-micro-ondes/)  
[sciencefourchette.com/recettes/barres-granola-maison-cuisson/](http://sciencefourchette.com/recettes/barres-granola-maison-cuisson/)
- **Trempeur d'avocat :**  
[naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/alimentation/cuisiner-enfant/fiche.aspx?doc=trempeur-a-l-avocat&qclid=CjwKCAiAhreNBhAYEiwAFGGKPNkT7DK\\_gOq4KzC4b\\_0T-PrOhy\\_OGJU6ACv2fSIHEpEgrFUjizbRJB0CzFkQAvD\\_BwE](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/alimentation/cuisiner-enfant/fiche.aspx?doc=trempeur-a-l-avocat&qclid=CjwKCAiAhreNBhAYEiwAFGGKPNkT7DK_gOq4KzC4b_0T-PrOhy_OGJU6ACv2fSIHEpEgrFUjizbRJB0CzFkQAvD_BwE)  
[troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/trempeur-tartinades-salees-salsas/trempeur-davocats-yogourt-chips-de-pitas/](http://troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/trempeur-tartinades-salees-salsas/trempeur-davocats-yogourt-chips-de-pitas/)  
[montougo.ca/recette/collations/crudites-et-trempeur-a-lavocat-et-au-pesto/](http://montougo.ca/recette/collations/crudites-et-trempeur-a-lavocat-et-au-pesto/)
- **Granola :**  
[sciencefourchette.com/recettes/bark-de-granola-aux-flocons-de-soya/](http://sciencefourchette.com/recettes/bark-de-granola-aux-flocons-de-soya/)  
[marieevecaplette.com/granola-a-lerable/](http://marieevecaplette.com/granola-a-lerable/)  
[ricardocuisine.com/recettes/5045-granola-ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/360/granola-erable](http://ricardocuisine.com/recettes/5045-granola-ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/360/granola-erable)
- **Maïs soufflé :**  
[loouniecuisine.com/fr/recettes/collations/mais-souffle-magique/](http://loouniecuisine.com/fr/recettes/collations/mais-souffle-magique/)  
[sciencefourchette.com/recettes/mais-souffle-sucre-pas-trop-sale-a-la-marmite/](http://sciencefourchette.com/recettes/mais-souffle-sucre-pas-trop-sale-a-la-marmite/)
- **Idées de collations :**  
[fondationolo.ca/blogue/cat-recette/collations/](http://fondationolo.ca/blogue/cat-recette/collations/)





## Suggestions de lectures nutritives

- **Livres de recettes :**

Collations maison : 70 recettes nutritives et vraiment bonnes pour toute la famille. Sandra Griffin. Pratico Édition Cuisine. 2023

Tellement frais. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2023.

Réconfort sans effort. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2022.

Cuisiner avec ce qu'on a : 10 bases, 50 recettes, 1000 possibilités. Jessika Langlois. Québec Amérique. 2022.

Boîte à lunch. 85 recettes créées par une maman nutritionniste. Mélanie Magnan. Pratico Édition. 2021.

Loonie cuisine 2. Encore plus de saveurs 100% végétales. Caroline Huard. KO Éditions. 2021.

Fast food santé. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2021.

Bien manger c'est tout simple! 10 défis tripants pour redécouvrir le plaisir de manger à mon rythme et sans diète. Marie-Ève Caplette. Guy Saint-Jean Éditeur. 2021.

Jojo dans le frigo. Collations nutritives et autres petits plaisirs gourmands et inspirants. Joanie Larivière Boisvert. Guy Saint-Jean Éditeur. 2021.

Petit prix. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2020.

Madame Labriski. Ces muffins dont tout le monde parle. Les Éditions de l'Homme. 2020.

Diabète 125 recettes simples et savoureuses pour toujours bien manger. Pratico Édition. Diabète Québec. 2020.

Presque végé. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2020.

Les lunchs. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2019.

Soupers rapides. Geneviève O'Gleman. Les Éditions de l'Homme. 2019.

Végan Gourmand. Linda Montpetit. Les Publications Modus Vivendi. 2019.

Food Prep pour repas improvisés. Jessika Langlois. Les Publications Modus Vivendi. 2019.

Les menus solutions famille. Isabelle Huot et Nathalie Régimbal. Les Éditions du Journal. 2018.

Madame Labriski. Ces galettes dont tout le monde parle. Guy Saint-Jean Éditeur. 2017.

Protéines. Stratégies alimentaires et recettes pour bien les consommer tout au long de la journée. Julie Desgroseillers. Les Éditions La Presse. 2017.

La cuisine de Jean-Philippe. Ses 100 meilleures recettes véganes. Jean-Philippe Cyr. Les Éditions Cardinal. 2017.

Ricardo offre plusieurs livres de recettes ainsi qu'un magazine de 8 numéros par année. [www.ricardocuisine.com/magazine](http://www.ricardocuisine.com/magazine)

- **Livres de recettes numériques :**

Mois de la nutrition 2020.

<https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/Recipe-eBook-for-Nutrition-Month-2020-French.pdf?ext=.pdf>

Le bonheur est dans la PVT. La protéine végétale texturée. Aliment économique et protéiné pour végétaliser votre menu. Julie Desgroseillers (17.95\$).

[juliedesgroseillers.com/product/le-bonheur-est-dans-la-pvt/](http://juliedesgroseillers.com/product/le-bonheur-est-dans-la-pvt/)

Viens manger! Trucs et astuces rusés (gratuit).

[nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2022/06/livre\\_fave\\_v7-compressed\\_Viensemanger.pdf](http://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2022/06/livre_fave_v7-compressed_Viensemanger.pdf)

Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité (gratuit).

[nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/11/Viens-manger\\_v%C3%A9g%C3%A9tarisme.pdf](http://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/11/Viens-manger_v%C3%A9g%C3%A9tarisme.pdf)

- **Livres sur divers sujets de nutrition et d'alimentation :**

De la culture des diètes à l'alimentation intuitive. Karine Gravel. KO Éditions. 2021.

Mangez local! Recettes et techniques de conservation pour suivre le rythme des saisons. Julie Aubé. Les Éditions de l'Homme. 2020.

La jungle alimentaire. Comment s'y retrouver. Julie Desgroseillers. Les Éditions La Presse. 2020.

Ménager la chèvre et manger le chou. Découvrez comment l'alimentation végétale peut transformer votre santé. Hélène Baribeau et Marjolaine Mercier. Les Éditions La semaine. 2018.

N'avez pas tout ce qu'on vous dit. Superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires. Bernard Lavallée. Les Éditions La Semaine. 2018.

Sauver la planète une bouchée à la fois : Trucs et conseils. Bernard Lavallée. Les Éditions La Presse. 2015.

Manger des bananes attire les moustiques. Julie DesGroseillers. Les Éditions La Presse. 2009.



## **Suggestions de sites Internet**

- **Sujets divers :**

[odng.org/](http://odng.org/)

[unlockfood.ca/fr/default.aspx](http://unlockfood.ca/fr/default.aspx)

[guide-alimentaire.canada.ca/fr/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/)

[montougo.ca/](http://montougo.ca/)

[vifamagazine.ca/](http://vifamagazine.ca/)

[www.educalcool.qc.ca/](http://www.educalcool.qc.ca/)

[sciencefourchette.com/](http://sciencefourchette.com/)

[karinegravel.com/blogue/](http://karinegravel.com/blogue/)

[nospetitsmangeurs.org/](http://nospetitsmangeurs.org/)

[www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/)

[centreepic.org/habitudes-de-vie/](http://centreepic.org/habitudes-de-vie/)

- **Recettes :**

[cuisinez.telequebec.tv/](http://cuisinez.telequebec.tv/)

[ici.radio-canada.ca/mordu](http://ici.radio-canada.ca/mordu)

[ricardocuisine.com/](http://ricardocuisine.com/)

[cookspiration.com/home.aspx](http://cookspiration.com/home.aspx)

[fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/](http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/)

[treplinsante.ca/recettes/](http://treplinsante.ca/recettes/)

[diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes/](http://diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes/)

[coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes)

## ■ Suggestion d'application pour téléphone

- **Recettes :**

Cookspiration (Cuisinidées) (Diététistes du Canada)

NOTE : Tous les liens Internet ont été consultés le 2023-08-30.



(Santé Canda, GAC)