Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des collations santé prêtes à manger

Peu importe où vous travaillez, que ce soit à la maison, au bureau, sur un chantier ou sur la route, vous finirez par avoir faim. Vous serez alors plus susceptible de faire des choix santé si vous avez à portée de la main des aliments sains. Prévoyez toujours des collations saines pour satisfaire vos fringales sans vous sentir coupable.



Voici quelques idées de collations saines :

• **Noix** – Les amandes, les noix, les arachides et autres noix sont délicieuses, riches en protéines et en bons gras, et s'apportent partout. Vous pouvez grignoter des noix toute la journée, quel que soit votre milieu de travail. Cependant, comme les noix sont riches en calories, il ne faut pas en consommer de grandes quantités. À bien y penser, choisissez de préférence des noix non salées ou faibles en sel.

• **Fruits secs** – Les raisins secs, les canneberges et les pommes séchées, les dattes, les figues et autres fruits secs sont un délice qui vous permettra de vous sucrer le bec et de satisfaire votre faim. Les fruits secs ajoutent également des fibres à votre alimentation, ce qui régularise votre métabolisme et vous procure une sensation de satiété.

• **Thon** – Les petites boîtes de thon et les salades de thon sont une excellente source de protéines. Elles sont pratiques et n'exigent aucune réfrigération, mais n'oubliez pas les ustensiles.

• **Beurre d'arachide et craquelins** – Ayez toujours dans votre tiroir ou dans votre casier un pot de beurre d'arachides et une boîte de craquelins au cas où vous auriez une fringale. Le beurre d'arachides est également délicieux avec des pommes, des carottes et du céleri. N'oubliez pas de surveiller vos portions, car le beurre de noix est riche en calories et en gras.

• **Fruits frais** – Un plat de fruits frais est beau et invitant, que ce soit à la maison ou au bureau. Il vous rappellera que vous avez décidé de mieux vous nourrir et vous pourrez savourer un bon fruit juteux quand bon vous semblera.

• **Chocolat noir** – Oui, le chocolat est bon pour vous... avec modération. Les flavonoïdes dont les fèves de cacao ont des effets antioxydants et peuvent abaisser la tension artérielle, améliorer la fonction vasculaire, et réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de crise cardiaque. Lorsque vous vous sentez stressé ou que vous avez faim, gâtez-vous et mangez un petit carré de chocolat noir avec une orange; votre humeur s'améliorera instantanément.

• **Yogourt faible en gras** – Le yogourt grec est épais, crémeux et riche en calcium. Consommez le yogourt avec fruits au fond ou utilisez le yogourt grec nature comme trempette pour les carottes, le céleri et les craquelins.

• **Hoummos** – L'hoummos est une purée de pois chiches. Servez-vous-en comme trempette à légumes et pour tartiner le pain pita.

• **Fromage** – En raison de sa teneur en gras et en protéines, même un petit morceau de fromage peut apaiser la faim; en outre, le fromage est riche en calcium. Les bâtonnets de fromage ou les portions individuelles de fromage constituent une collation santé simple et pratique.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.