

# **Top 10 des collations santé pour backpackers**

**Note : le symbole § indique que ces collations sont des bons choix pour les personnes diabétiques**

---

## **Barres tendres (ex. Lärabar ®)**

Quelques recommandations nutritionnelles pour bien choisir ses barres tendres:

- 2 g de gras saturés et moins et 0 g de gras trans
  - 10 g de sucre et moins
  - 2 g de fibres et plus
  - 2 g de protéines et plus
  - On opte pour des produits ayant une courte liste d'ingrédients et ingrédients connus
- 

**Mélange du randonneur fait maison fait de fruits séchés (canneberges, raisins, abricots) et de noix (cajous, pistaches, amandes + flocons de noix de coco grillée) OU**

**Mélange du randonneur du commerce (ex. Prana ®)**

Pour un bon choix :

- On évite les mélanges contenant des confiseries (ex. boules de yogurt, chocolat, caramel, etc.)
  - On privilégie les noix sans sel et/ou huile ajoutés
- 

**Pouding de soya (ex. Belsoy ®) + noix de cajou non salées**

---

**Dattes farcies au beurre d'arachides (ou beurre d'amandes)**

Ouvrir la datte en deux et la farcir de beurre d'arachides ou d'amandes

---

**Barre de fruits séchés (ex. Fruit to go ®) + noix du Brésil (variantes : pistaches, noix de cajou, noix de Grenoble, etc.)**

---

**Compote de pommes en sachet (ex. Fruit me up ®, Andros ®) + graines de citrouille (variante : graines de tournesol)**

---

**§ Craquelins de grains entiers (ex. Ryvita ®) tartinés de beurre de noix de cajou (ex. Nuts to you ®)**

À conserver dans un contenant de plastique plutôt qu'un sac pour éviter les mauvaises surprises !

---

## **Top 10 des collations santé pour backpackers**

**Note : le symbole § indique que ces collations sont des bons choix pour les personnes diabétiques**

---

**§ Pois chiches rôtis** (ex. *Three Farmers*® - plusieurs saveurs dont sel marin & lime, poivre noir moulu et vinaigre balsamique) + **crudités**

---

**Fruit entier avec la pelure** (ex. pomme, pêche, poire, etc.) + **boisson de soya saveur originale ou non sucrée** (ex. *Natura*®)

Conseil pour choisir la bonne boisson de soya:

- Mention « enrichie » sur l'emballage
  - 10 g de sucre et moins (la version non sucrée ne contient pas de sucre ajouté tandis que la version nature ou originale en contient une petite quantité. Ce sont de meilleurs choix que les versions aromatisées telles que chocolat, vanille, fraise, cappuccino, etc.)
- 

**§ ½ sachet de gruau instantané nature** (ex. *Nature's Path*®) + **graines de chia + cannelle (au goût!) dans un pot Masson ou autre contenant hermétique**  
On ajoute une boisson de soya individuelle saveur originale au mélange 15 minutes avant de déguster!

---

### **Conseils-clés :**

- On privilégie des collations complètes et soutenantes contenant une source de glucides (ex. légumes et fruits, craquelins, gruau, etc.) et une source de protéines (ex. noix et graines, boisson de soya ou produit laitier, etc.).
  - Bien choisies, les barres tendres peuvent fournir un apport en glucides et en protéines à la fois.
  - Idéalement, on choisit des produits non périssables ou qui ne nécessitent pas de réfrigération immédiate (ex. légumes et fruits) pour éviter les intoxications alimentaires! Il est important de nettoyer les légumes et fruits avec de l'eau embouteillée, bouillie ou traitée dans les endroits où la qualité de l'eau courante est douteuse!
  - Profitez des marchés et des épiceries à proximité pour faire le plein de légumes et de fruits à croquer sur la route!
-