

## Mélange montagnard

Cette collation est un mélange rapide et facile à préparer et à emporter pour un regain d'énergie! Vous pouvez également en garder dans votre voiture, votre sac à dos ou au bureau comme mélange supplémentaire à avoir sous la main.

Commençons par ajouter une bonne source de glucides : des céréales froides et saines pour le petit déjeuner. Comment choisir une céréale saine?

- Choisissez une céréale dont le premier ingrédient est une céréale entière
  - cherchez le mot "entier" devant la céréale. Par exemple, "avoine complète" ou "farine de blé complet à grains entiers".
  - Il a été démontré que les céréales complètes réduisent le risque de maladie cardiaque et de diabète, et peuvent aider à maintenir un poids sain.
- Choisissez une céréale contenant au moins 4 g de fibres par portion
  - Les fibres aident à maintenir notre système digestif en bonne santé, réduisent le taux de cholestérol sanguin, contrôlent la glycémie, aident à garder la ligne et aident à maintenir un poids sain.
- Recherchez une céréale qui contient moins de 3 g de matières grasses ou qui ne contient pas de matières grasses ajoutées par portion
- Recherchez une céréale contenant moins de 360 mg de sodium par portion
- Choisissez si possible une céréale sans sucre ajouté. Si elle est sucrée, comparez les étiquettes nutritionnelles et choisissez celle qui contient le moins de sucre.

Parmi les céréales qui répondent à ces critères, citons : les shreddie, les all bran flakes, les céréales originales kashi go lean ou les cheerios.

Ajoutons maintenant une source importante de graisses et de protéines saines : les noix et les graines. Choisissez des noix crues ou grillées à sec (sans huile) et sans sel ni sucre ajouté pour être sûr de choisir l'option la plus saine pour le cœur.

Voici quelques idées de noix : amandes, noix de cajou, noisettes, macadamia, noix de pécan, pignons, noix de coco, pistaches ou noix. Pour les graines, vous pouvez choisir la citrouille ou le tournesol.

Les noix et les graines contiennent des antioxydants, qui peuvent aider à protéger contre certaines maladies comme le cancer et les maladies cardiaques, ont des fibres et sont sans cholestérol ! Les noix et les graines sont des choix sains, mais attention à ne pas en faire trop : elles sont riches en matières grasses, de sorte que les calories peuvent s'accumuler rapidement.

Ajoutons maintenant des fruits secs pour sucrer votre mélange! Les fruits secs contiennent des antioxydants, des vitamines et des minéraux. Par exemple, les

abricots et les pêches séchés sont des sources de caroténoïdes, que votre corps transforme en vitamine A! Les pruneaux, les raisins secs et les abricots contiennent du fer ! Et de nombreux fruits secs sont une source de fibres...dans  $\frac{1}{4}$  tasse de dattes il y a 8 g de fibres! Vous pouvez acheter des fruits secs dans un magasin d'alimentation en gros pour faire des économies. Essayez d'acheter des fruits secs sans sucre ajouté. Vérifiez la liste des ingrédients pour savoir si du sucre a été ajouté ou non.

Enfin, n'hésitez pas à ajouter des épices pour obtenir un arôme supplémentaire, comme de la cannelle moulue!

Une fois que vous aurez choisi tous vos ingrédients, vous devrez les mesurer. Voici quelques recommandations sur les quantités :

- 4 tasses de céréales séchées,
- 1 c. à thé de l'épice choisie,
- 1 tasse et demie de fruits secs hachés,
- $\frac{3}{4}$  tasse de noix; et
- $\frac{3}{4}$  tasse de graines.

Mélangez tous les ingrédients et conservez-les dans un sac refermable ou un récipient hermétique. Une portion de mélange montagnard correspond à environ une demi-tasse.

## Trail Mix HP Short

Trail mix is a quick and easy snack you can make and take along for an energy boost! You can also store some in your car, your backpack or at the office as an extra snack to have on-hand.

Let's start by adding a good source of carbohydrate: a healthy, cold breakfast cereal. How do you choose a healthy cereal?

- Choose one where the first ingredient is a whole grain – look for the word “whole” in front of the grain. For example, “whole oats” or “whole grain whole wheat flour”.
  - Whole grains have been shown to reduce the risk of heart disease and diabetes, and can help maintain a healthy weight.
- Choose a cereal with at least 4 g of fibre in every serving
  - Fibre helps keep our digestive system healthy, lowers blood cholesterol, controls blood sugar, helps keep you full, and helps maintain a healthy weight.
- Look for a cereal that has less than 3 g of fat or no added fat per serving
- Look for a cereal with less than 360 mg of sodium per serving
- Choose a cereal with no added sugar, if possible. If it is sweetened, compare nutrition labels and go for the one with less sugar.

Some cereals that meet these criteria are: shreddies, all bran flakes, kashi go lean original cereal, or cheerios.

Now let's add a strong source of healthy fats and protein: nuts and seeds. Choose nuts that are raw or dry roasted (without oil) and free of added salt and sugar to make sure that you are picking the most heart healthy option.

Some ideas for nuts are: almonds, cashews, hazelnuts, macadamia, pecans, pine nuts, coconut, pistachios, or walnuts. Some ideas for seeds are pumpkin or sunflower.

Nuts and seeds contain antioxidants, which can help to protect against some diseases like cancer and heart disease, have fibre, and are cholesterol free! Nuts and seeds are healthy choices, but be careful not to over do it – they are high in fat, so the calories can add up quickly.

Now let's add some dried fruit to sweeten up our mix! Dried fruits contain antioxidants and vitamins and minerals. For example, dried apricots and peaches are sources of carotenoids, which your body turns into vitamin A! Prunes, raisins and apricots contain iron! And many dried fruits are a source of fibre...in ¼ cup of dates there are 8 g of fibre!

You can buy dried fruit from a bulk food store to save money. Try to buy dried fruits without added sugar. Check the ingredients list to see whether or not sugar has been added.

Lastly, feel free to add some spices for any extra flavouring you might enjoy, like ground cinnamon!

Once you have all of your ingredients picked out, you'll need to measure them. Some recommendations on the amounts are: 4 cups of the dried cereal, 1 tsp of the spice you've chosen, 1 and a half cups of chopped up dried fruit,  $\frac{3}{4}$  cup of nuts and  $\frac{3}{4}$  cups of seeds. Mix all of the ingredients together and store them in a resealable bag or air tight container. One serving size of trail mix is about half a cup.