

# Le guide du sandwich



## 1. Choix du pain

Afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires de votre repas et ainsi ralentir l'absorption du sucre (glucides), choisissez les pains de « **blé entier** » ou à « **grains entiers** ».

Attention! Multigrains indique la présence de plusieurs types de grains, mais ne signifie pas forcément que ces grains sont **entiers**.

Ex: Pain, tortillas, pain pita, muffin anglais, pain plat...

## 2. Garniture au choix

Voir les suggestions ci-dessous! Le mot d'ordre ici : variété!

## 3. Accompagnements

Pour un repas complet, soutenant et rempli de couleurs, accompagnez votre sandwich d'une salade, d'un potage, de crudités ou de quelques noix si désiré!



+



+





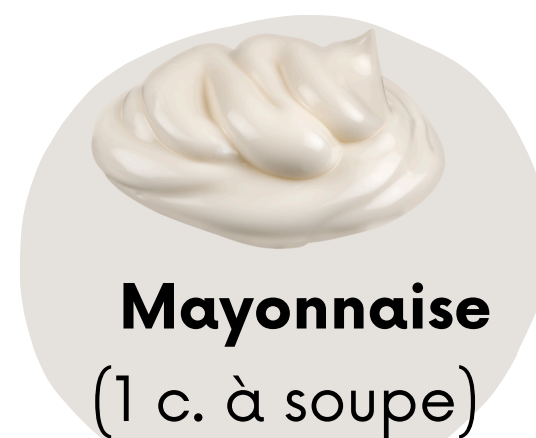
**Thon égoutté**  
(1/2 à 1 conserve)

+



**Jus de citron**  
(1 c. à thé)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+



**Céleri haché**  
(1 branche)

+



**Sel & poivre**



**Oeufs à la coque**  
(2)

+



**Oignon vert**  
(1/2 branche)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+

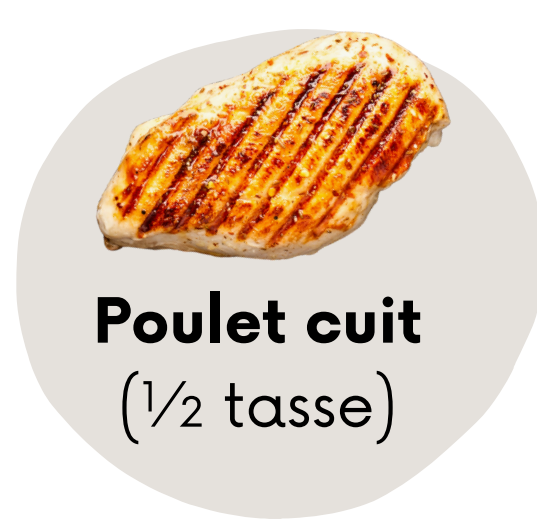


**Moutarde**  
(1 c. à thé)

+



**Sel & poivre**



**Poulet cuit**  
(1/2 tasse)

+



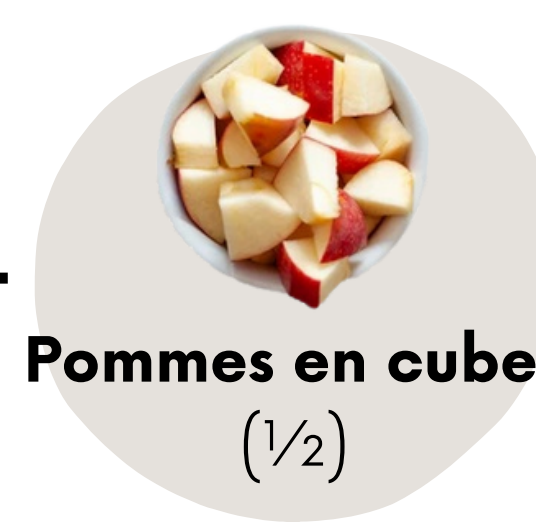
**Yogourt nature**  
(1 c. à soupe)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+



**Pommes en cubes**  
(1/2)

+



**Poudre de cari**  
(1/2 c. à thé)



**Pois chiches écrasés**  
à la fourchette  
(1/2 tasse)

+



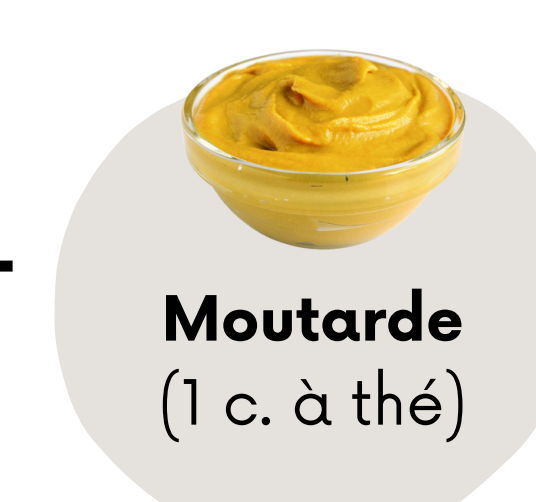
**Oignon rouge haché**  
(1 rondelle)

+



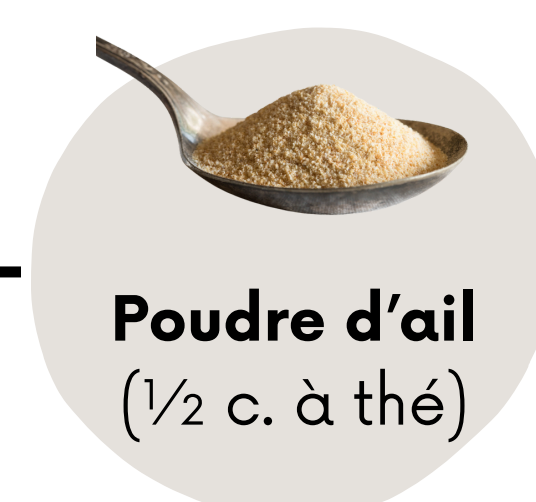
**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+



**Moutarde**  
(1 c. à thé)

+



**Poudre d'ail**  
(1/2 c. à thé)



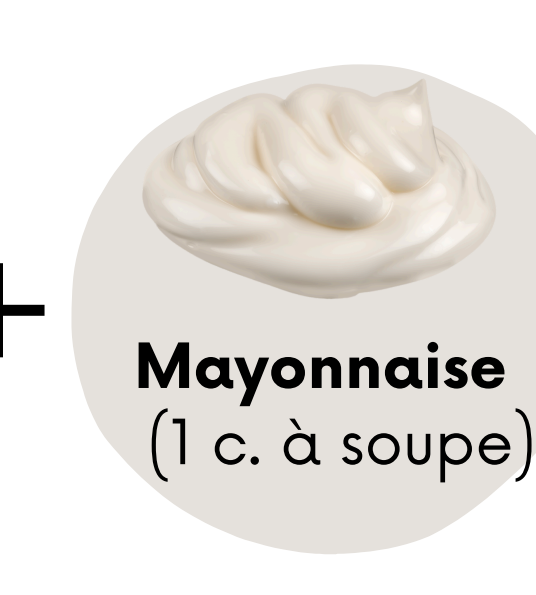
**Sardines égoutées**  
et écrasées à la  
fourchette  
(1/2 à 1 conserve)

+



**Yogourt nature**  
(1 c. à soupe)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+



**Oignon vert**  
(1/2 branche)

+



**Sel & poivre**



**Saumon**  
(1/2 à 1 conserve)

+



**Fromage à la crème**  
(1 c. à soupe)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+

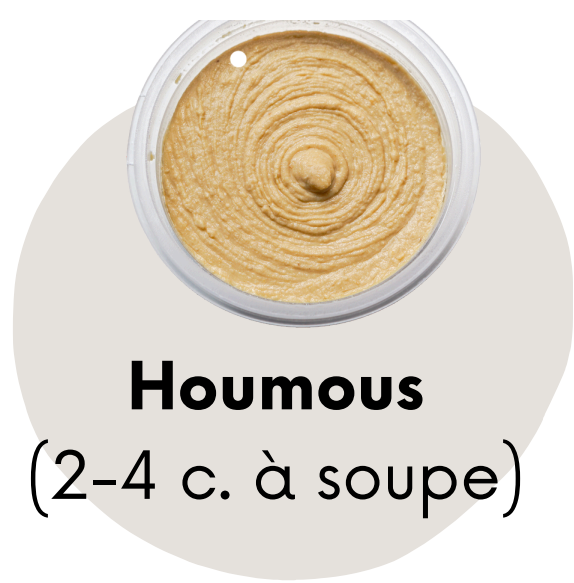


**Concombre en tranches**  
(4-6)

+

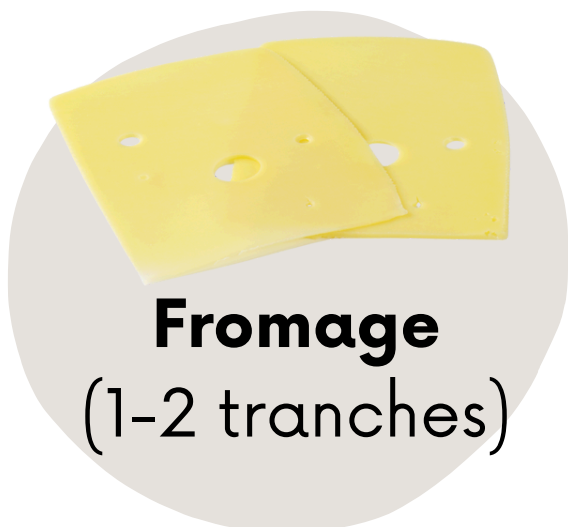


**Épinards**  
(au goût)



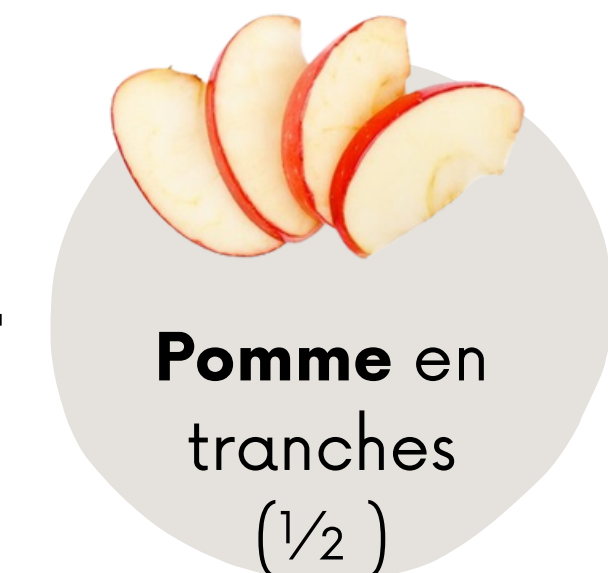
**Houmous**  
(2-4 c. à soupe)

+



**Fromage**  
(1-2 tranches)

+



**Pomme en tranches**  
(1/2)

+



**Laitue**  
(au goût)



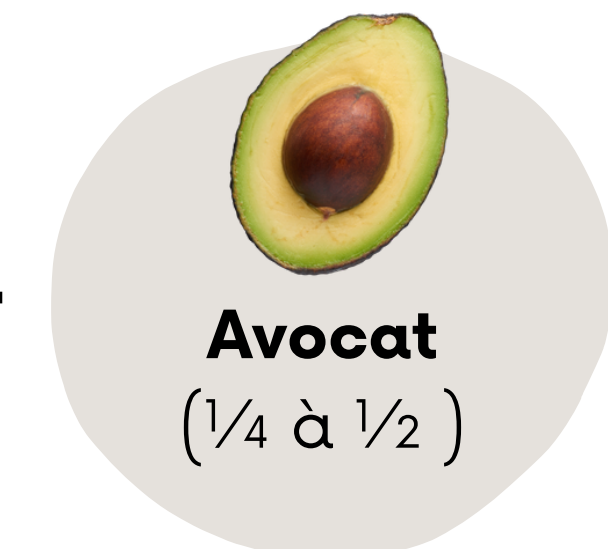
**Dinde ou poulet**  
(2-4 c. à soupe)

+



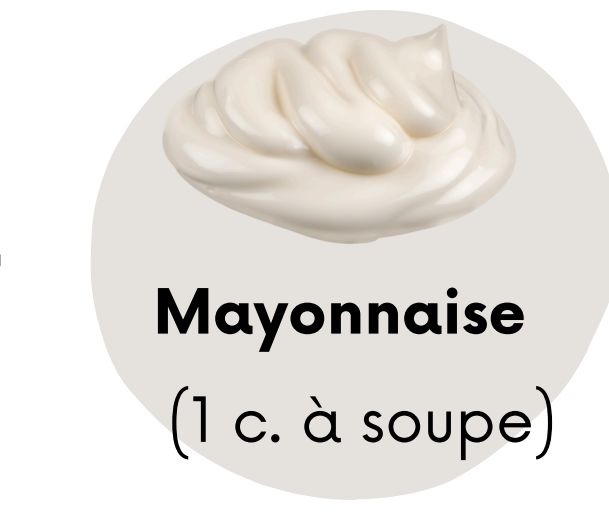
**Tranches de tomate**  
(4)

+



**Avocat**  
(1/4 à 1/2)

+

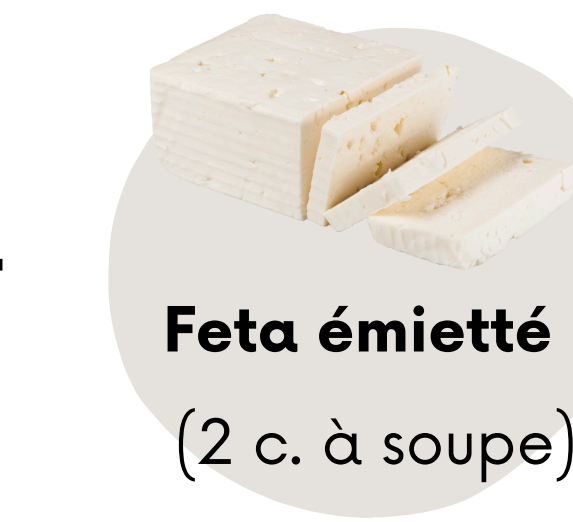


**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)



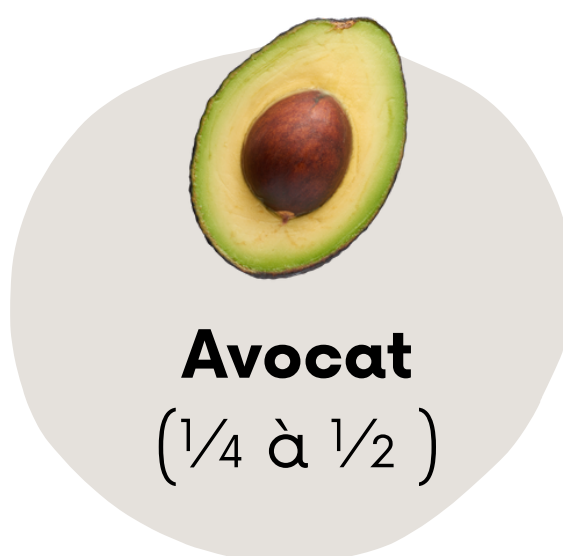
**Houmous à la betterave**  
(2-4 c. à soupe)

+



**Feta émietté**  
(2 c. à soupe)

+



**Avocat**  
(1/4 à 1/2)

+



**Épinards**  
(au goût)



**Porc cuit tranché**  
(2-3 tranches)

+



**Moutarde**  
(2 c. à soupe)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+

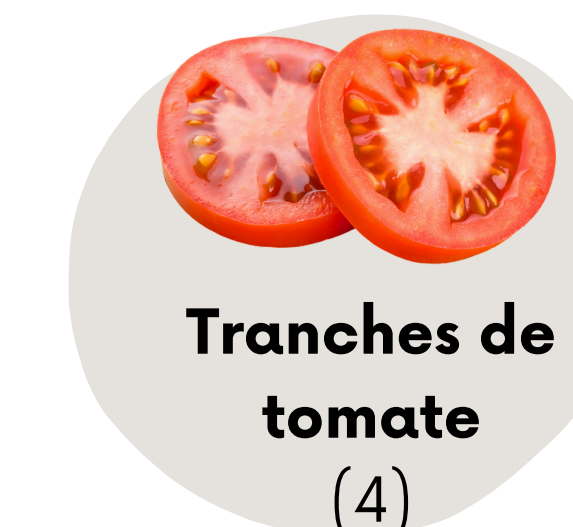


**Salade de chou**  
(1/2 tasse)



**Tofu en tranches**  
(2-3 tranches)

+



**Tranches de tomate**  
(4)

+



**Mayonnaise**  
(1 c. à soupe)

+



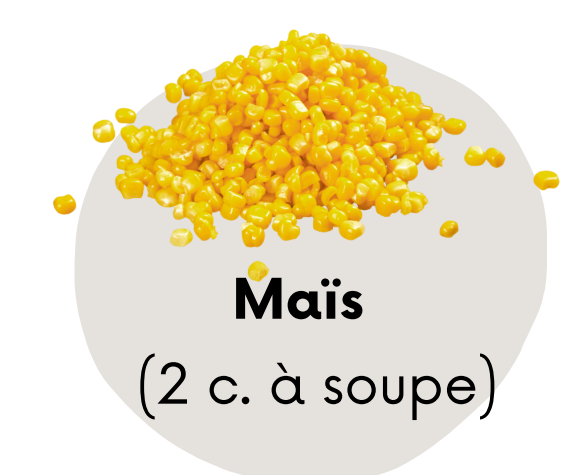
**Laitue**  
(au goût)

**Burritos**



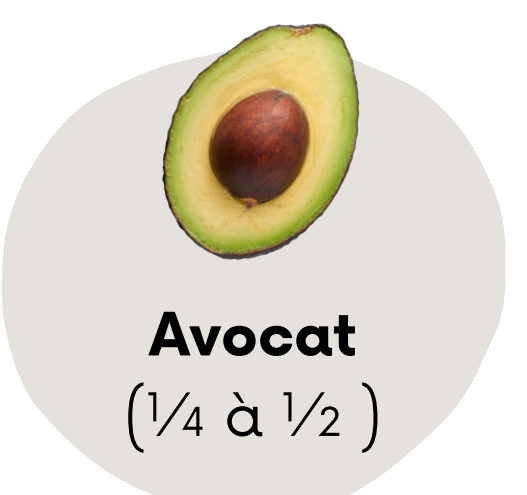
**Haricots noirs**  
(1/2 tasse)

+



**Maïs**  
(2 c. à soupe)

+



**Avocat**  
(1/4 à 1/2)

+



**Fromage râpé**  
(1/4 tasse)

+



**Tomates en dés**  
(1/4 tasse)

# Recettes suggérées

Cliquez sur la photo pour accéder à la recette



Sandwich aux oeufs à la grecque

Wrap au tofu BBQ



Sandwich végété aux haricots blancs, pommes et canneberges

Wrap au thon, pois chiches & tomates



Banh mi tofu & champignons

Wrap au boeuf et légumes grillés



Sandwichs pas d'croûte végétaliens



Minis pitas au poulet



Wraps au poulet barbecue

Sandwich à partager au saumon fumé



Wrap au thon, céleri, canneberge & pomme





**Diabétiques  
de Lanaudière**

**Contenu et rédaction :**

Anne-Sophie Majeau, Dt.P, M.Sc.  
nutritionniste

**Joignez-vous à notre communauté et  
découvrez nos services :**

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>