

## Alimentation du patient diabétique

### **Conseils généraux**

X Ne pas sauter de repas et faire 3 repas réguliers. Au besoin, faire 1 à 2 collations, sans sucres simples (par exemple un produit laitier nature) ;

X Consommer à chaque repas une source de **protéines** : volaille, poisson, oeufs, jambon...;



X Eviter les produits sucrés entre les repas. Si votre diabète est bien équilibré et que votre poids est normal et stable, vous pouvez vous laisser *plus de souplesse*, en vous autorisant, de temps en temps, une pâtisserie en fin de repas ;

X Consommer des **féculents et/ou du pain** à chaque repas; en alternant les aliments raffinés et complets ;

X Limiter la consommation de graisses animales (viandes grasses comme le porc, charcuteries, beurre, crème fraîche...) et privilégier plutôt les **graisses végétales** : margarines et huiles.



X Limiter la consommation d'alcool ; boire suffisamment d'eau sous toutes ses formes : plates, gazeuses, thé, infusion, café...

X Maintenir une *activité physique régulière*, par exemple **20 à 30 minutes de marche** tous les jours.



### **Exemple de menu journalier à 1700 Kcal et 200g de glucides**



Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Café sans sucre	Tomates vinaigrette	1 thé sans sucre	Soupe de légumes
5 - 6 biscottes	Saumon en papillote (100g)		1 oeuf dur / Salade verte
1 yaourt nature	Riz (5-6 cuillères à soupe)	1 yaourt nature	1 fromage blanc nature à 20% de MG
	Comté (1 part = 30g)		1 tartelette aux pommes
	1 compote de poires sans sucre ajouté		Pain : 2 tranches (40g)
	Pain : 2 tranches (40g)		