

## Alimentation du patient diabétique

### Conseils généraux

X Ne pas sauter de repas et faire 3 repas réguliers



X Manger plus souvent du poisson et alterner entre viande blanche et viande rouge



X Limiter les matières grasses animales (beurre, fromage, crème fraîche, charcuteries...) et consommer plutôt des matières grasses végétales, crues (opter pour des cuissons sans matières grasses : vapeur, court bouillon, papillote...)

X Limiter la consommation de sel et se méfier des aliments qui en sont riches (conserves, fruits de mer, fromages, certaines eaux...)

X Augmenter sa consommation de légumes (frais, surgelés ou en conserves, crus ou cuits...). Vous pouvez en consommer à volonté.



X Limiter la consommation d'alcool

X Surveiller son poids

X Reprendre ou intensifier l'activité physique régulière

X A l'extérieur, éviter les amuse gueules et les apéritifs, les plats en sauce, les fritures, les fromages et les pâtisseries. Opter plutôt pour un verre de vin à table, le poisson ou la viande grillée, les légumes et les fruits.

### Exemple de menu journalier à 2000 Kcal et 250g de glucides

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Café au lait sans sucre	Tomates (+1cuill.à soupe de vinaigrette)	Filet de colin sauce citron (150 à 200g)
Pain (4 tranches)	Steak haché (150g)	Riz à la tomate (5-6 cuillères à soupe)
	Pommes de terre vapeur (4, de la taille d'un oeuf)	Fromage blanc nature sans sucre
	Haricots verts	Compote de pommes sans sucre ajouté
	Gruyère (1 part = 30g)	Pain : 2 tranches (40g)
	Pomme	
	Pain : 2 tranches (40g)	

*Et si vous déjeunez à l'extérieur, vous pouvez vous préparer une salade à partir d'ingrédients simples: tomates, quelques dès de jambon et de gruyère, salade verte, 1 à 2 pommes de terre et un peu de vinaigrette. Si vous optez pour le sandwich, la taille d'un tiers de baguette est suffisante. Préférez le thon-crudités au jambon-beurre.*

Compléter le repas par un produit laitier nature et un fruit.

