

SUGGESTIONS DE SALADES FROIDES

Les portions des salades que vous préparez doivent être suffisantes. On compte :

- de 4 à 6 cuillères à soupe de féculent cuit,
- 100g de légumes,
- 100g de viande ou de poisson ou 2 œufs.



Féculent	Légume(s)	Viande, poisson, œufs *	Matière grasse
Tortis	olives noires, tomates	jambon	vinaigrette allégée
Riz	tomates, poivron vert	thon	vinaigrette allégée
Pomme de terre	endives	hareng	vinaigrette allégée
Haricots rouges	pruneaux	jambon cru	vinaigrette allégée
Blé concassé	raisins secs	jambon cru	vinaigrette allégée
Semoule	mâche	saumon fumé	sauce citronnée
Tagliatelles	frisée	surimi	mayonnaise diététique
Haricots rouges	melon	jambon cru	vinaigrette allégée
Pommes de terre	radis, tomates	œuf	mayonnaise diététique
Pommes de terre	pamplemousse, pomme	crevettes	mayonnaise diététique
Riz	poivrons, olives	calamars	sauce tomate diététique
Pommes de terre	haricots verts, tomates cerises	blanc de poulet	vinaigrette allégée
Tortis	maïs, avocat, tomate	miettes de thon et de crabe	vinaigrette allégée
Riz	pomme, laitue, céleri	blanc de poulet	vinaigrette allégée

Elles peuvent être accompagnées d'un morceau de pain.



Pour équilibrer le repas, ajoutez-y :

- 1 produit laitier (yaourt ou fromage blanc nature),
- 1 fruit cru ou cuit (compote, pomme, fraises...).



GÉRER SES REPAS À L'EXTÉRIEUR



Au restaurant ou chez vos amis, les repas sont généralement plus copieux et augmentent donc votre ration calorique journalière. Malgré tout, il est important d'en faire un moment de convivialité, tout en évitant de trop perturber le diabète. Ce document a été réalisé pour vous guider à allier plaisir de la table et équilibre alimentaire.



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net

A L'APÉRITIF

Suggestions d'amuse-gueules

* **Des petites galettes** de riz farcies de légumes à tremper dans une sauce au fromage blanc

* **Des toasts** réalisés avec des galettes de riz soufflé tartinées de fromage allégé (il en existe aux saveurs variées : noix, chèvre, ail et fines herbes, ...), surmontées d'une feuille de salade, et d'une rondelle du légume de votre choix : tomate, concombre, céleri, oignon, radis noir, cornichon, ou d'un cerneau de noix,

* **Un peu de saumon fumé** ou quelques œufs de lumps sont également envisageables. Ou, pourquoi pas, une rondelle d'œuf dur et un anchois ?



* **Des mini-brochettes** (sur piques ou cure-dents) sur lesquelles vous pouvez piquer :

- rondelles ou tronçons de cornichons ou petits cornichons,
- morceaux de jambon blanc, d'épaule ou de rôti,
- crevettes / gambas (éventuellement passées sous le grill ou saisies sur pierre de cuisson),
- dés ou carrés de poivron de différentes couleurs (crus ou dorés au grill),
- dés de concombre,
- tomates cerises,
- moules au naturel ou fumées,
- morceaux de saumon fumé,
- câpres,

- rondelles ou dés de carotte,
- rondelles ou dés de radis noir,
- petits radis roses,
- dés de betterave,
- tronçons de cœurs de palmier,
- morceaux de surimi,
- petits champignons crus ou cuits...



* **Des bouquets et bâtonnets de légumes** naturels, présentés sur un plateau ou dans des coupelles individuelles tapissées d'épices (paprika, curry, ou encore safran) et de fines herbes hachées, ce qui rend toute sauce superflue : fenouil, céleri, carotte, concombre, chou-fleur cru, champignons crus, asperges, haricots verts vapeur croquants, petits pâtissons...

* **Côté sauce**, misez sur la vinaigrette allégée, la sauce au yaourt, le fromage blanc battu avec des fines herbes et du citron, le chutney de légumes, la sauce tartare au fromage blanc, les sauces chinoises pour nem ou rouleaux de printemps, la moutarde... Jouez sur les fines herbes, les épices et les couleurs !



* **Et comme boisson ?** Des jus de légumes de toutes sortes, agrémentés d'herbes fraîches, de l'eau gazeuse avec une rondelle de citron, à défaut un soda light.

AU RESTAURANT OU CHEZ DES AMIS

Avant toute chose, je pense à...

- manger lentement, en mastiquant bien,
- ne pas arriver le ventre vide avant le repas copieux : un yaourt et un morceau de pain peuvent vous permettre de ne pas craquer sur les amuse-gueules de l'apéritif,
- ne pas me resservir,

J'évite...

- les apéritifs alcoolisés et les amuse-gueules,
- les plats en sauce, les frites et la charcuterie
- le plateau de fromage
- les desserts à base de crème ou très sucrés
- le pain entre les plats, et pendant le repas si l'accompagnement du plat principal est un féculent,

Je choisis plutôt...

- un jus de légume et des bâtonnets de légumes en guise d'apéritif,
- des légumes verts
- une viande ou un poisson grillé ou cuit au four
- un dessert à base de fruits frais,



Enfin...

Je mange léger le repas suivant :

- viande ou poisson cuit sans matière grasse,
- légumes verts ou crudités sans matière grasse,
- laitages maigres,
- fruit et pain.