

## Alimentation du patient diabétique

### Conseils généraux

X Ne pas sauter de repas et faire 3 repas réguliers ;

X Eviter les produits sucrés entre les repas. Faites une collation plutôt que grignoter : un produit laitier maigre par exemple. Vous pouvez consommer une pâtisserie en fin de repas, le dimanche ;

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 Privilégier les **cuissons sans matières grasses** : *papillote, au four, micro-ondes...*

X Augmenter sa consommation de **poisson** : *2 à 3 fois par semaine* en alternant poisson maigre (cabillaud, colin...) et gras (saumon, thon...) ;

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. Les tâches ménagères sont une activité physique !

X Surveillez votre poids en vous pesant une fois par semaine.



### Exemple de menu journalier à 1700 Kcal et 180g de glucides

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Café ou thé sans sucre 4 tranches de pain 1 yaourt nature 1 kiwi	Radis (avec un microbeurre) Cuisse de poulet rôti Pommes de terre vapeur (2 de la taille d'un oeuf) Fromage de chèvre frais (1 part = 30g) 1 poire Pain : 2 tranches (40g)	Taboulé maison Omelette aux champignons 1 fromage blanc nature à 20% de MG Compote de pommes sans sucre Pain : 2 tranches (40g)

