

Vous êtes diabétique

Evaluez votre alimentation

Votre alimentation doit se rapprocher de celle qui est conseillée à l'ensemble de la population. Elle doit rester variée, agréable et conviviale. Vous pouvez et devez manger avec les autres, en famille ou entre amis. Au moins trois repas par jour. Surveillez les calories, si vous avez un excès de poids.

Nous vous proposons de noter sur une semaine ce que vous mangez et buvez lors des différents repas et en dehors (grignotages éventuels). Cerclez ensuite de vert les aliments et plats conseillés, d'orange ceux qui sont à surveiller, de rouge ceux qui sont à limiter ou éviter. (voir ci-dessous)

	Petit déjeuner	Midi	Goûter	Dîner	grignotage
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Vert :

Pain, céréales, semoules, pâtes, riz, maïs, féculents, légumes secs - Légumes et fruits frais.
Laitages demi-écrémés ou allégés.
Viandes, poissons, jambon, volailles maigres (poulet, dinde)
Les huiles et graisses végétales (olive, colza).

Orange :

Le beurre (le matin).
Les fromages gras, les viandes et volailles grasses en sauce, les œufs, les fritures, les charcuteries, les glaces et crèmes : pas plus de 2 à 3 fois par semaine
Vin : 2 verres par jour au plus, et même moins

Rouge :

Sucre, confiseries, confitures, fruits secs, miel, les viennoiseries et pâtisseries, le chocolat
Les graisses - Les cacahuètes
Les boissons sucrées (sodas, cocas, sauf les « light »). Les boissons alcoolisées sucrées (bière, cidre, vins cuits, liqueurs)

Un écart isolé n'est pas une catastrophe : équilibrez votre alimentation sur la journée ou sur la semaine.