

JE NE SAIS PAS COMMENT ÉQUILIBRER MES REPAS

Le vécu

On entend tellement de messages différents que l'on ne sait plus ce que l'on doit consommer.

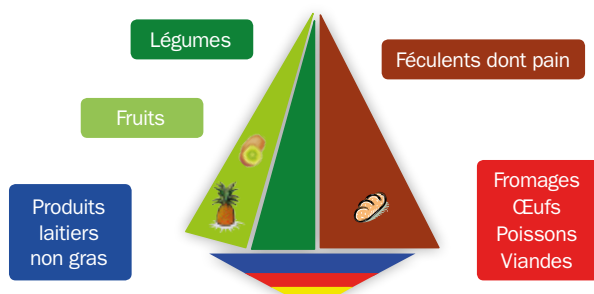
Les conséquences

Manger devient culpabilisant et il n'y a plus de plaisir à passer à table...

En pratique

Les conseils d'équilibre alimentaire sont les mêmes que pour une personne non diabétique.

Je mange de tout dans le respect des proportions représentées par les différentes parties du bateau alimentaire (source Afssa) ci-dessous :




**Un déjeuner ou un dîner équilibré comprend une
composante de chaque groupe d'aliments**
chacun d'entre eux est repéré par un code couleur

Mes bons plans «alimentaires»

Pour le petit déjeuner

je prends du pain, plutôt complet ou aux céréales, une matière grasse, un produit laitier, ou une part de fromage



 Je peux me permettre **des produits sucrés en dessert de temps en temps**. C'est plus leur richesse en graisses que leur richesse en sucre qui pose problème...



 Je modère ma consommation de sel pour protéger mon cœur et mes reins

 Je privilégie **les matières grasses végétales** (huiles de colza, d'olive, d'arachide) et je limite les aliments riches en graisses animales (charcuteries, viennoiseries, pâtisseries, beurre...).

Exemple de menu

Petit déjeuner

Café au lait
Pain complet
Beurre

Déjeuner

Salade de lentilles
vinaigrette au colza
Filet de porc rôti
Chou-fleur persillé
Yaourt nature
Pomme

Dîner

Soupe de légumes
Pâtes au saumon à l'huile olive
Petit suisse
Salade de fruits frais

