



ACIDES GRAS INSATURÉS (OMÉGA 3-6-9)

Volaille,
Saumon, sardine, maquereau,
Huile d'olive, de colza, noix, soja,
avocat, noisette (1 càs/
repas/personne) margarines 9-6-3

2 à 3 par
jour



FRUITS & LÉGUMES

Tous si pris au cours d'un repas
complet ou d'une **collation**

1/2
assiette
par repas

frais ou
surgelés
à chaque
repas



FÉCULENTS À CHAQUE REPAS

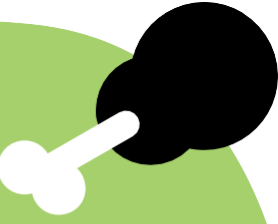
Céréales complètes (pâtes, riz,
boulgour), pain au son et complet,
muesli, fibres solubles (son, avoine,
orge)
Légumes secs (lentilles, haricots
blancs ou rouges, flageolets)...

À chaque
repas
(ceux riches
en fibres ou
IG bas et
moyen)

PRODUITS LAITIERS

3 à 4
par jour

1/2 écrémés
ou écrémés
sans sucres
ou **édulcorés**
fromages à
pâte dure
<30% matière
grasse



VIANDES/POISSONS/ŒUFS

Privilégier les viandes **maigres**

2
par jour

ACTIVITÉ PHYSIQUE

En l'absence de contre-indication médicale

30 min
par jour



IMPORTANT!

Faire au moins **3 repas** par jour + **1 à 2 collations** à des horaires réguliers.
Composer des assiettes **équilibrées**
avec des produits et aliments à
Index **Glycémique** bas et moyen

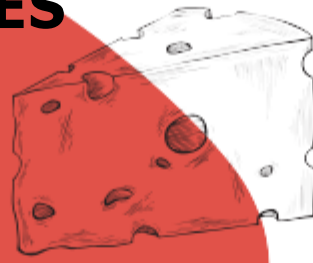
FICHE NUTRITION 6 : DIABÈTE ET ALIMENTS À PRIVILÉGIER



ACIDES GRAS SATURÉS

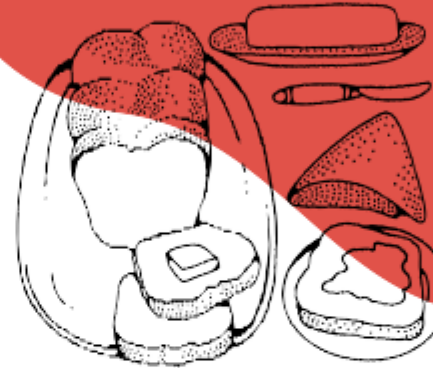
Viandes grasses (mouton, agneau, porc, veau) et viandes rouges, Fromage, beurre, crème fraîche, yaourts,

Huile de palme, coco/coprah, friture, panure, charcuterie, crème glacée



CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE

Abats, foie, œuf, beurre, fromage, charcuteries
Viennoiseries, pâtisseries



ALCOOL

Vins, bières,
Même faiblement alcoolisés

LE SEL DE TABLE

Eau de cuisson, bouillons, eaux minérales gazeuses
Charcuterie, pain, biscuits apéritifs, plats préparés



PRODUITS INDUSTRIELS

Viennoiseries, pâtisseries,
Biscuits apéritifs et sucrés,
Plats cuisinés, viandes et poissons panés,
Poêlées de légumes



PRODUITS SUCRÉS

Sucre blanc, miel, sirop, confiture, bonbons, crème glacée, biscuits, meringues, jus de fruits, sodas, crèmes dessert
jamais seuls



IMPORTANT!

Limiter :

Les aliments et produits à **Index Glycémique élevé**.

Les **grignotages** en dehors des repas et collations prévues.

Les **variations** dans la **portion de glucides** (rapides et lents) à chaque repas.

ARRÊT DU TABAC

