

Régime diabétique femme

A ADAPTER ET PERSONNALISER POUR CHAQUE PATIENT

- Ce qu'il faut manger et boire tous les jours :
- 1,5 litre d'eau au moins,
- 1/2 baguette par jour maximum (125 grammes de pain), = 1 ficelle .
- 1 crudité au moins (a volonté)
- 1 assiette de légumes verts au moins (ou soupe) a volonté
- 1 assiette de féculents (100 grammes cuits à 150 g cuits) sans matières grasses (pas de beurre ni crème ni gruyère ni huile) avec légumes, fines herbes, épices et aromates
- 100 à 150 grammes de viande (toutes sauf saucisses ou saucisson) ou poisson (au moins 2 fois par semaine), ou 2 œufs cuits sans matières grasses
- 4 laitages (1 portion 30 g fromage + 3 laitages à 0 % de MG ou au lait ½ écrémé)
 - o fromage blanc à 0 ou 20 %
 - o lait ½ écrémé ou écrémé (250ml)
 - o yaourts nature ou 0% nature aromatisés ou aux fruits
- 2 à 3 fruits (voir équivalences) ou fruits pressés ou compotes sans sucre ajouté
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile pour l'assaisonnement et la cuisson par jour :
 - o alterner huile d'olive, de colza et tournesol
 - o ou utiliser une huile panachée (type ISIO 4 ou Les 4 Huiles)
- 10 grammes de beurre ou margarine sur les tartines du matin
- SANS SEL AJOUTE

Exemple de journée (il est possible d'organiser de toutes les façons les choses à manger)

- Petit déjeuner
- café + lait ½ écrémé (au moins 250 ml) sinon un yaourt
- Pain (40 à 60 grammes = 1/2 ficelle ou 1/4 baguette ou 3/4 biscottes 3 petits grilles ou 2 tranches de pain grillé) + beurre ou margarine 10 g
- 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté ou 1 fruit pressé

Collation éventuelle en matinée : une boisson sans sucre et garder le fruit du matin

Déjeuner :

- crudité + 1 cuillère à soupe huile (moutarde, vinaigre, épices ...)
- viande ou poisson ou 2 oeufs
- 100 à 150 g féculents + légumes à volonté
- 1 laitage

collation après midi : 1 boisson sans sucre et 1 laitage (si sport ++ : 40 g de pain avec une tranche de jambon ou 1 fromage frais)

Dîner :

- Légumes verts à volonté ou soupe ou crudité ou les 3 (avec herbes, épices,)
- Si faim une viande maigre (thon, jambon, cabillaud, volaille
- Fromage + 60 g de pain
- 1 fruit

avec 2 ou 3 plaisirs par semaines

avec 2 à 3 heures d'activité physique par semaine