

Regime diabétique Homme

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 à 1 baguette par jour maximum (125 à 250 grammes de pain)
- 1 crudité au moins a volonté
- 1 assiette de légumes verts au moins (ou soupe) a volonté
- 1 à 2 portions de féculents (200 g ou 2 x 100 g cuits par jour) **sans matières grasses** (pas de beurre ni crème ni gruyère)
- 2 x 100 grammes de viande (toutes sauf les saucisses) ou poisson (idéalement au moins 2 fois par semaine), ou 2 œufs (1fois par semaine) cuits **sans matières grasses**
- 4 laitages (1 portion 30 g à 40 g fromage + 3 laitages à 0 % de MG ou lait ½ écrémé)
 - o fromage blanc 0 ou à 20 %
 - o Lait écrémé ou ½ écrémé
 - o Yaourt normaux nature ou 0% nature aromatisé ou aux fruits
- 2 à 3 fruits (voir équivalences)
- 2 à 3 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 EQUILIBRE)
- 10 grammes de beurre ou de 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 noir
- pain (60 à 80 grammes = 3/4 ficelle ou 1/3 baguette ou 5/6 biscottes ou 4 petits grillés) + margarine ou beurre
- 1 laitage
- 1 fruit

Déjeuner :

- crudité + 1 cuillère à soupe huile (moutarde, épices, vinaigre)
- viande ou poisson ou 2 oeufs
- féculents 100 g / légumes à volonté
- 60 grammes de pain
- 1 fruit

Collation éventuelle : 1 boisson sans sucre et un 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,)
- 100 g de féculents cuits
- Si nécessaire 100 grammes de viande maigre (volaille ou poisson blanc ou jambon)
- Fromage + pain 60 grammes
- 1 laitage

avec 2 ou 3 plaisirs par semaines

avec 2 à 3 heures de marche par semaine.