



# Les repas diabétiques

**Dans le cadre de notre prestation, nous vous proposons un menu dit « diabétique ».** Ce type de menu est souvent préconisé par le corps médical lorsqu'il a été diagnostiqué un diabète de type I (insulino-dépendant) ou de type II (non insulino-dépendant). Le diabète est avéré lorsque la glycémie (taux de glucose dans le sang) est supérieure à 1,26 mg/Litre de sang (ou 8,8 mmol/L) à jeun à 2 reprises.

## → Quelles sont les spécificités des repas diabétiques ?

Les repas diabétiques sont des repas équilibrés qui sont systématiquement composés d'une source protéique (viande, poisson ou oeuf), d'une crudité (fruit ou entrée à base de légumes crus), d'un mélange féculent/légume quantifié et d'une source de calcium (fromage, yaourt..).

## → Et les autres repas ?

Nous vous conseillons de prendre 3 à 4 repas équilibrés par jour :

- **Petit déjeuner** : pain avec beurre ou céréales non sucrées, boisson ou lait non sucré, fruit ou jus de fruits.
- **Déjeuner** : Equilibré apportant une juste quantité de glucides simples et complexes.
- **Gouter** : céréales non sucrées ou produit laitier non sucré associé à un fruit.
- **Dîner** : repas plus léger mais constitué au minimum de féculents (pain, pomme de terre, pâtes, riz ou semoule) et légumes cuits (exemple : potage) et d'une source protéique apportée par la viande ou le fromage.

## → Quelles sont les particularités des repas diabétiques ?

- Les repas diabétiques sont réalisés par un diététicien et sont constitués de 5 composantes (entrée, viande, accompagnement, produit laitier et dessert).
- Chaque repas vous apporte 75 à 80 grammes de glucides que vous complétez par une à deux tranches de pain (25 grammes de glucides pour 50 grammes de pain : soit 2 tranches)
- Ces repas vous apportent environ 40% des apports énergétiques de la journée (sur une base de 1800 à 2000 kcal/jour).

## → Les autres conseils...

- Il est très important de suivre régulièrement votre glycémie : en fonction des résultats vous pourrez ajuster votre consommation de féculent et produits sucrés.
- Vous ne devez pas avoir faim, ajustez votre consommation de légumes cuits pour éviter tout risque de grignotage entre les repas.
- Ayez une activité physique modérée et régulière (exemple : marche quotidienne) ainsi qu'une bonne hygiène de vie.

**Dans le cas de complications médicales, notre prestation ne peut vous convenir. En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin.**