

REPAS DIABETIQUE : PAS DE REGIME CAR IL SUFFIT DE RESPECTER LES PRINCIPES DIABETIQUES.

CONSIDERER L'ENSEMBLE DU REPAS POUR LES APPORTS CALORIQUES

- PAIN, CEREALES, LEGUMES SECS : UN PAR REPAS
- BOISSON : EAU, OU VIN EN TRES PETITE QUANTITE ET SODA LIGHT
- LEGUMES : UN PAR REPAS SOIT CRU SOIT CUIT
- FRUITS : UN PAR REPAS ** ATTENTION ** CERTAINS PLUS SUCRES : RAISIN, MELON
- LAITAGES : UN PAR REPAS DE PREFERENCE ECREME ** LIMITER **LE FROMAGE CAR GRAS
- VIANDE ET POISSON LE MOINS GRAS POSSIBLE : UN PAR REPAS
- MATIERES GRASSES PLUTOT VEGETALES (1 CUILLERE A SOUPE PAR REPAS)
- PRODUIT SUCRE : ** OCCASIONNELLEMENT** ET AU COURS D'UN REPAS SINON EDULCORANT

REGLE FONDAMENTALE :

1. UN ALIMENT DE CHAQUE GROUPE PAR REPAS
 2. LIMITER GRAISSE D'ASSAISONNEMENT ET DE CUISSON
 3. EVITER DE GRIGNOTER
 4. ACTIVITE PHYSIQUE
 5. RESPECTER SENSATION DE SASSIETE
- POSSIBILITE D'EQUIVALENCES, DES TABLEAUX EXISTENT.
EX : 200g de pâtes = 1/3 de baguette
1 part de gâteau au chocolat = le fruit du repas et une partie de la part de féculent.