

## Quelles quantités ?

Seul votre corps le sait ! Rappelez vous que la satiété vous permet d'adapter votre prise alimentaire très justement à vos besoins, en vous indiquant d'arrêter de manger quand vous avez ingéré tout ce qu'il vous faut ! Les quantités dépendent notamment de votre âge et de votre niveau d'activité physique.

## Pour faire varier votre alimentation, utilisez les équivalences glucidiques

100g de féculent cuit (30g cru) soit 3 cuill. à soupe



=



2 pommes de terre de la taille d'un oeuf

=

40g de pain soit 2 tranches ou 1/5 de baguette



## Une portion de fruit équivaut à :



1 pomme, 1 poire, 1 orange,  
1 pêche, 1 nectarine



1 petite banane



1/2 melon, 1/2 pamplemousse



1/6 d'ananas



2 kiwis, 2 abricots



250g de fraises (1 petite barquette)



une dizaine de cerises



## Les aliments à contrôler :



\***les produits sucrés** : à consommer occasionnellement et au cours du repas (ex : pâtisserie en fin de repas le dimanche...);



\* **le cumul d'aliments riches en graisses animales au même repas** (fromage, charcuterie, plat en sauce, viande rouge, sauces);

\* **les aliments industriels** type plats préparés, pain de mie... souvent trop sucrés, trop salés, trop gras, riche en additifs... trop chers !;



\* **le sel** : veillez à ne pas cumuler d'aliments salés au même repas et de ne pas resaler systématiquement les plats (surtout si du sel a déjà été ajouté au cours de la cuisson);

\* **l'alcool et les boissons sucrées** : très caloriques, ces boissons sont responsables d'une prise de poids et déstabilisent votre diabète. Elles ne doivent pas être consommées quotidiennement.



Marie Taupin, Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

☎ 05 46 45 67 32

✉ [atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr)

# Alimentation en équilibre



L'alimentation tient une place primordiale dans l'équilibre de votre santé et de votre diabète. Elle doit être variée, équilibrée et source de plaisir. Cette plaquette vous donne quelques conseils pour y arriver !

## Avant de parler des aliments...

... quelques notions élémentaires s'imposent et vont vous permettre d'entretenir une relation harmonieuse avec l'alimentation...



### LE PLAISIR DE MANGER (ET L'ABANDON DES RÉGIMES !)

Il est essentiel de le garder (ou de le conserver) et d'éviter la « restriction » qui provoque des effets délétères à long terme : troubles du comportement alimentaire (compulsions...), perte des signaux de la prise alimentaire (faim / satiété ou rassasiement) ; frustration...

Eviter le cercle vicieux des régimes, et ne vous interdisez pas les aliments que vous aimez.

**LE PLAISIR ALIMENTAIRE EST NORMAL, NATUREL ET INDISPENSABLE.**



### MANGER LENTEMENT ET BIEN MASTIQUER

En prenant le temps de s'asseoir pour manger, dans le calme (les repas comme les collations), on se donne le temps d'écouter les signaux que nous envoie notre corps (la faim et la satiété) et on mange « à notre faim », en respectant nos besoins.

### RESPECTER UN RYTHME ALIMENTAIRE



Les repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler notre appétit et donc nos prises alimentaires.



Votre journée doit s'articuler autour de **3 repas** :

- petit déjeuner,
- déjeuner
- dîner.

La collation n'est pas indispensable chez adulte si ces 3 repas sont équilibrés.

### ÉVITER DE SAUTER DES REPAS

Pourquoi ? risques de fringales et donc de grignotages et de prise de poids ; stockage plus important au repas suivant et risque d'hypoglycémie en cas de diabète si le traitement n'est pas adapté.

### ÉVITER LES GRIGNOTAGES ENTRE LES REPAS



Souvent gras et sucrés, les grignotages représentent des « calories vides » qui seront facilement stockées et vous feront prendre du poids. Il ne faut pas confondre le grignotage et la collation. Celle-ci constitue un vrai repas, parfois nécessaire (en cas d'activité physique ou de grossesse par exemple).

### Un petit déjeuner équilibré comporte

- Une boisson (café, thé, infusion...)
  - Du pain (de préférence complet, aux céréales, seigle...)
  - Une matière grasse (beurre, purée d'amande...)
  - Un fruit entier cru (ou un fruit pressé) : orange, kiwi, mandarine, pamplemousse...
- +/- un laitage à base de lait de vache, de chèvre ou de soja



## Un déjeuner ou un dîner équilibré comporte

**UNE PORTION DE LÉGUMES VERTS CRUS OU CUIITS**



**UNE PART DE VIANDE OU POISSON / PRODUITS DE LA MER (ENTRE 100 ET 150g) OU 2 OEUFS**



**UNE PORTION DE FÉCULENTS ET / OU DU PAIN**



**UN PRODUIT LAITIER**



**UN FRUIT CRU**



**+/- UNE MATIÈRE D'ACCOMPAGNEMENT  
(Vinaigrette à base d'huile de noix ou colza, une noisette de beurre fondu sur le plat principal...)**



**+ EAU 1,5 LITRE / JOUR**

