A PROPOS DU RÉGIME DIABÉTIQUE :

- Le riz est autant recommandé que le pain : les deux peuvent être consommés modérément.
- Le pain frais et le pain grillé ont le même apport en calories.
- Les aliments qui poussent sous terre, par exemple : la carotte, la patate ou la pomme de terre, sont tous autorisés.
- On peut consommer les grains secs tous les jours.
- Le lait écrémé est préférable au lait entier.
- Buvez au moins deux litres d’eau par jour.
- On peut consommer 2 ou 3 fruits par jour.
- Il est préférable de manger un fruit au lieu de prendre du jus de fruit, que ce soit en boîte ou en bouteille.
- Les boissons ‘diet’ peuvent être consommées en modération.
- Les légumes doivent être consommés en grande quantité.
- Utilisez de la farine de blé (complète) plutôt que de la farine blanche (ordinaire).

Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie

REPAS VARIÉES
pour les diabétiques et pour tous