

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
Health IEC Unit (Tel: 212 3222)
République de Maurice

REPAS VARIÉES

pour les diabétiques et pour tous

