

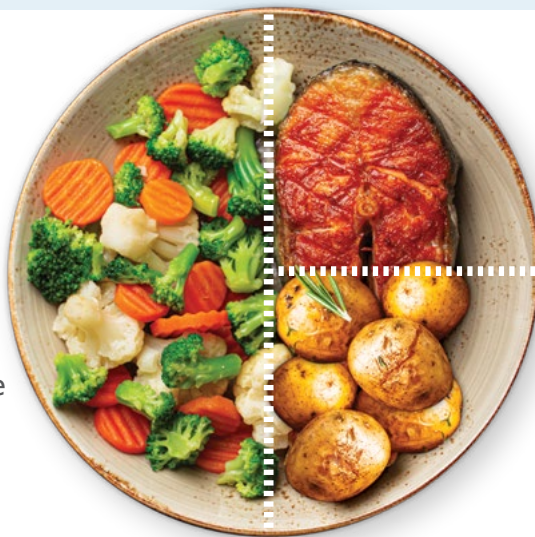
## Composer un repas équilibré

Ce que vous consommez peut faire une grande différence dans la façon dont vous gérez le diabète.



### Une excellente façon de composer un repas sain !

Il est parfois difficile de savoir par où commencer quand on essaie de planifier des repas sains. La méthode de l'assiette de l'Association américaine du diabète (American Diabetes Association) facilite l'élaboration de repas équilibrés.



### Voici comment faire :

#### Divisez votre assiette

Tracez une ligne imaginaire au milieu de votre assiette\*. Puis divisez une des sections en deux. Vous devez maintenant avoir 3 sections sur votre assiette : 1 grande et 2 petites.

#### Commencez par les légumes

Remplissez la plus grande section avec des légumes non féculents. Il peut s'agir, par exemple :

- Asperges
- Brocoli
- Chou-fleur
- Céleri
- Haricots verts
- Chou frisé
- Laitue
- Champignons
- Épinards
- Courgette

#### Ensuite, les glucides

Dans l'une des petites sections, ajoutez quelques céréales et féculents. Il peut s'agir, par exemple :

- Haricots (noirs, rouges, pinto)
- Pain
- Riz complet
- Petits pois
- Pâtes
- Pommes de terre
- Quinoa
- Courge
- Patates douces/ignames
- Tortillas

#### Puis ajoutez les protéines

Dans l'autre petite section, ajoutez une protéine maigre. Peut-être que vous aimeriez :

- Poulet
- Œufs
- Fromage allégé
- Saumon
- Tilapia
- Tofu
- Thon
- Dinde

#### Remplissez avec des fruits et/ou des produits laitiers

Ajoutez une portion de fruits ou une portion d'un produit laitier comme du lait ou un yaourt, ou les deux, selon votre programme alimentaire.

#### Buvez !

Pour compléter vos repas, ajoutez une boisson peu calorique, comme de l'eau, du thé glacé non sucré ou du café non sucré.

#### Les lipides peuvent convenir

Si vous n'êtes pas sûr(e) que les lipides sont autorisés dans votre programme alimentaire, parlez-en à votre diététicien(ne) ou à votre équipe de soins du diabète. Ensuite, après avoir consulté votre équipe soignante, ajoutez en petites quantités des matières grasses saines, comme de l'avocat ou des noix. Pour la cuisson, utilisez des huiles. Pour les salades, essayez d'ajouter des noix, des graines et de la vinaigrette.

**C'est le moment d'attaquer un repas sain !**

\*Sur la base d'une assiette de 23 cm de diamètre



# Composer un repas équilibré

Petit déjeuner

Légumes non féculents	Glucides
	Calories : _____ Glucides : _____
Calories : _____ Glucides : _____	Protéines
	Calories : _____ Glucides : _____

Déjeuner

Légumes non féculents	Glucides
	Calories : _____ Glucides : _____
Calories : _____ Glucides : _____	Protéines
	Calories : _____ Glucides : _____

Dîner

Légumes non féculents	Glucides
	Calories : _____ Glucides : _____
Calories : _____ Glucides : _____	Protéines
	Calories : _____ Glucides : _____

## Votre programme alimentaire quotidien

Utilisez les espaces ci-dessous pour additionner vos calories et glucides pour la journée. Effectuez les modifications nécessaires pour que votre programme alimentaire corresponde à vos objectifs.

Petit déjeuner	Calories	Glucides
Légumes non féculents	_____	_____
Glucides	_____	_____
Protéines	_____	_____
Fruits et produits laitiers	_____	_____
Boisson faible en calories	_____	_____
Matières grasses saines	_____	_____
<b>Total du repas :</b>	_____	_____

Déjeuner	Calories	Glucides
Légumes non féculents	_____	_____
Glucides	_____	_____
Protéines	_____	_____
Fruits et produits laitiers	_____	_____
Boisson faible en calories	_____	_____
Matières grasses saines	_____	_____
<b>Total du repas :</b>	_____	_____

En-cas de l'après-midi	Calories	Glucides
<b>Total de l'en-cas :</b>	_____	_____

Dîner	Calories	Glucides
Légumes non féculents	_____	_____
Glucides	_____	_____
Protéines	_____	_____
Fruits et produits laitiers	_____	_____
Boisson faible en calories	_____	_____
Matières grasses saines	_____	_____
<b>Total du repas :</b>	_____	_____

En-cas du soir	Calories	Glucides
<b>Total de l'en-cas :</b>	_____	_____
<b>Total du jour :</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fruits et produits laitiers	Boisson faible en calories
Calories : _____ Glucides : _____	Calories : _____ Glucides : _____

Fruits et produits laitiers	Boisson faible en calories
Calories : _____ Glucides : _____	Calories : _____ Glucides : _____

Fruits et produits laitiers	Boisson faible en calories
Calories : _____ Glucides : _____	Calories : _____ Glucides : _____

Matières grasses saines : \_\_\_\_\_  
Calories : \_\_\_\_\_ Glucides : \_\_\_\_\_

Matières grasses saines : \_\_\_\_\_  
Calories : \_\_\_\_\_ Glucides : \_\_\_\_\_

Matières grasses saines : \_\_\_\_\_  
Calories : \_\_\_\_\_ Glucides : \_\_\_\_\_



Utilisez les assiettes ci-dessus pour créer vos repas. Demandez à votre équipe de soins du diabète le livret **NovoCare® Planification des repas et comptage des glucides**. Il vous aidera à trouver la valeur nutritionnelle et la taille des portions de vos aliments préférés.

Pensez à faire des copies avant de commencer afin de pouvoir planifier toute votre semaine.

En-cas de l'après-midi

En-cas
Calories : _____ Glucides : _____

En-cas du soir

En-cas
Calories : _____ Glucides : _____



