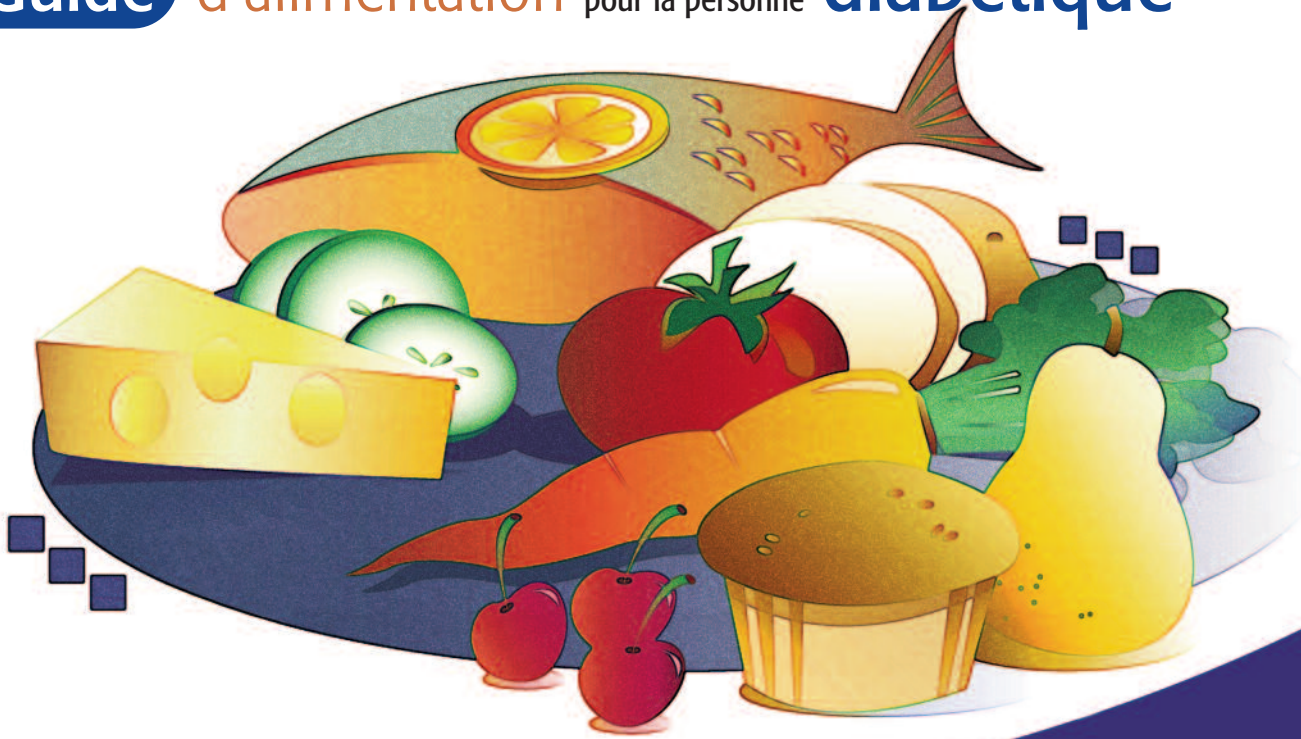
Guide d'alimentation pour la personne diabétique



Québec

Guide d'alimentation pour la personne diabétique

Diabète Québec

Santé et Services sociaux Québec

Édition produite par : La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Conception graphique et illustration : Larochelle et Associés

Pour obtenir un autre exemplaire de ce document, faites parvenir votre commande :
- par courriel : diffusion@msss.gouv.qc.ca
- ou par la poste :
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 16e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Le présent document peut être consulté à la section Documentation, sous la rubrique Publications du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est : www.msss.gouv.qc.ca

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008
Bibliothèque et Archives Canada, 2008
ISBN : 978-2-550-54099-1 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-54100-4 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

This publication is also avalaible in English.

Diabète Québec a pour mission d'informer, de sensibiliser, de former, d'assurer des services, de favoriser la recherche et de défendre les droits des personnes diabétiques.

Diabète Québec
8550, boulevard Pie IX, bureau 300
Montréal (Québec)
H1Z 4G2

site Internet : www.diabete.qc.ca
courriel : dietetiste@diabete.qc.ca
téléphone : 1 800-361-3504
télécopieur : 514 259-9286

Mot des auteures

Puisque de nouveaux produits alimentaires font constamment leur apparition sur les tablettes de nos épiceries alors que d'autres disparaissent, une nouvelle édition de ce guide s'imposait. Une alimentation équilibrée représente la pierre angulaire du traitement du diabète. Le présent document a pour but d'aider les diététistes/nutritionnistes et les personnes diabétiques à établir un plan d'alimentation personnalisé et à l'intégrer dans la vie quotidienne. Un contrôle optimal de la glycémie et des lipides sanguins, l'atteinte ou le maintien d'un poids acceptable ainsi que l'adoption d'une alimentation saine et savoureuse sont au cœur des objectifs visés par ce plan d'alimentation.

Nous désirons remercier les diététistes/nutritionnistes suivantes pour leur contribution et leur appui à la réédition de ce document :

Christiane Gobeil, qui a patiemment révisé toutes les données concernant les aliments contenus dans ce document.

Kathryn Arcudi, Isabelle Galibois, Céline Raymond, Christiane So et Élise Taillon, qui ont généreusement participé à la révision de l'information contenue dans le présent document en s'inspirant de leur expérience dans le domaine du diabète.

Nous tenons également à remercier la contribution apportée par les auteures de l'édition précédente :

Marie-Claire Barbeau, Véronique Brisson, Geneviève Côté, Fannie Dagenais, Céline Durocher, Claire Robillard et Manon Robitaille.

Élyse Dion, Andrée Gagné et Julie St-Jean
Diététistes/Nutritionnistes
Diabète Québec

Table des matières

Qu'est-ce que le système d'échanges ? 6

Important 7

Lecture des étiquettes 8

Groupes alimentaires et échanges 10

Sources de glucides

- Féculents 12
- Fruits 20
- Légumes 25
- Lait et substituts 28
- Autres aliments 31

Sources de protéines

- Viandes et substituts 37

Sources de lipides

- Matières grasses 45

Aliments à faible valeur énergétique 49

Substituts du sucre 53

Et l'alcool ? 55

Lexique 56

Tableau d'équivalences 57

Recommandations générales 58

Modèle de repas équilibré 59

Plan d'alimentation quotidien 60

Une chose à la fois 62

Qu'est-ce que le système d'échanges ?

Le système d'échanges constitue la base de votre plan d'alimentation.

On y retrouve sept groupes d'aliments : les féculents, les fruits, les légumes, le lait et substituts, les autres aliments, les viandes et substituts et les matières grasses.

Dans chacun des groupes, les aliments sont classés selon leur teneur en glucides (sucres), protéines et lipides (gras). Les aliments d'un même groupe, consommés dans les quantités indiquées, représentent **un échange** de ce groupe. Par exemple, un échange de féculents équivaut à une petite pomme de terre ou à une tranche de pain (voir pages 16-18).

Pour utiliser le système d'échanges :

1) Demandez à votre diététiste/nutritionniste de remplir votre **plan d'alimentation quotidien**.

2) Familiarisez-vous avec les différents groupes d'aliments et les quantités indiquées dans votre plan d'alimentation.

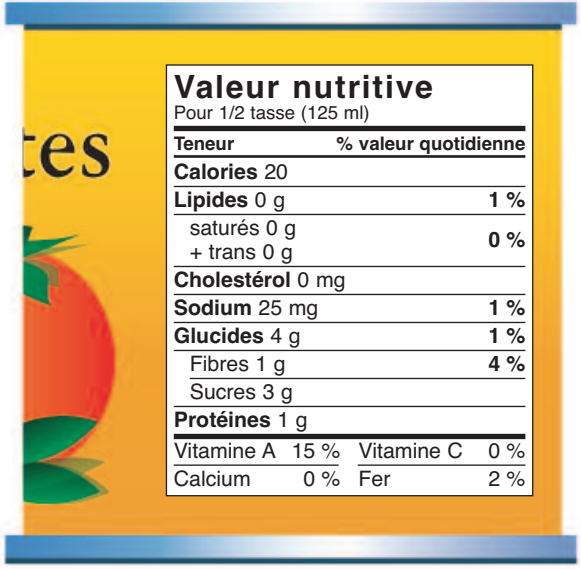
3) Utilisez votre plan d'alimentation à l'heure des repas pour choisir vos aliments selon le nombre d'échanges recommandé dans chacun des groupes d'aliments.

Les aliments d'un même groupe sont interchangeables, en respectant les portions indiquées. **À l'occasion**, il est également possible d'échanger les aliments de deux groupes différents, par exemple de consommer un féculent plutôt qu'un fruit. Vous devez toutefois tenir compte de la quantité de glucides contenue dans l'aliment remplacé. En effet, **la quantité totale de glucides consommés doit rester la même pour éviter des écarts importants de la glycémie (taux de sucre dans le sang)**. Pour vous aider, la teneur moyenne en glucides est présentée pour chaque groupe d'aliments.

Important

Si vous possédez le présent document, mais que les pages du **PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN** n'ont pas été remplies par une diététiste/nutritionniste, il vous manque alors un élément important pour obtenir un contrôle optimal de votre condition ou favoriser une perte de poids satisfaisante. En effet, seule une personne qui est reconnue en tant que diététiste/nutritionniste qualifiée peut élaborer un plan d'alimentation qui tiendra compte :

- de vos besoins nutritionnels particuliers, lesquels dépendent de l'âge, de la taille, de l'ossature, du sexe et du degré d'activité physique ;
- de vos goûts et de vos habitudes alimentaires ;
- de votre médication (antidiabétiques oraux et insuline) ;
- des conditions associées au diabète, telles que l'hypertension (haute pression), les problèmes cardiaques et les dyslipidémies (modification des taux de lipides sanguins : cholestérol, triglycérides).



Lecture des étiquettes

Le système d'échanges vous propose une liste des aliments les plus courants pour chacun des groupes. C'est pourquoi certains aliments ne figurent pas sur les listes. Vous pouvez consommer ces aliments **à condition de connaître leur teneur en glucides** car vous saurez alors comment les inclure dans votre plan d'alimentation.

Pour connaître la teneur en glucides et autres nutriments d'un produit commercial en particulier, on peut consulter la **valeur nutritive** apparaissant sur l'emballage du produit. La **quantité totale de glucides**, présentée dans l'exemple qui suit, doit être utilisée. Puisque les fibres alimentaires n'ont aucun effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie) et qu'elles sont incluses dans le total des glucides qui figure sur l'emballage des produits alimentaires, elles doivent être sous-traites du total des glucides. C'est d'ailleurs suivant cette méthode que les listes de portions d'aliments ont été déterminées dans ce guide.

Exemple : pain de blé entier - Valeur nutritive pour 1 tranche (38 g)

Valeur nutritive

Pour 1 tranche (38 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 95	
Lipides 1 g	**1 %**
saturés 0,2 g + trans 0 g	**0 %**
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	**9 %**
Glucides 17 g	**6 %**
Fibres 3 g	**12 %**
Sucres 2 g	
Protéines 4 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	4 %	Fer	10 %

Représente les sucres ajoutés **et** les autres sucres contenus naturellement dans les aliments

Quantité **totale** de glucides qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon.

Rappelez-vous de soustraire les fibres du total des glucides. Dans cet exemple, une tranche de pain pèse 38 grammes et contient 17 g de glucides moins 3 g de fibres, soit 14 g de glucides assimilables (qui affectent directement la glycémie).

Groupes alimentaires et échanges

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une **liste d'aliments** pour chacun des 7 groupes alimentaires. Chaque portion indiquée dans les listes représente 1 échange du groupe alimentaire concerné (ex. : 75 ml de pâtes alimentaires = 1 échange de féculents, voir p.18). Portez une **attention particulière** à la **grosseur de la portion**. Pour commencer, nous vous recommandons de mesurer vos aliments. Graduellement, vous aurez une bonne idée de la grosseur d'une portion en jetant un simple coup d'œil. Il ne vous restera plus qu'à mesurer vos aliments de façon occasionnelle afin de vous assurer que vos yeux ne vous induisent pas en erreur.

Le tableau suivant présente la valeur nutritive moyenne d'un échange pour chaque groupe alimentaire.

	Valeur nutritive pour 1 échange			
Groupes alimentaires	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Énergie (calories)
Féculents	15	3	0	70
Fruits	15	0	0	60
Légumes	5	2	0	25
Lait et substituts	12 à 15	8	0 à 9	90 à 160
Autres aliments	15	Variable	Variable	Variable
Viandes et substituts	0	8	3	60
Matières grasses	0	0	5	45

Groupes alimentaires et échanges

- Féculents
- Fruits
- Légumes
- Lait et substituts
- Autres aliments
- Viandes et substituts
- Matières grasses

*Note : Les aliments suivis d'un **astérisque (*)** sont riches en sel. Ils doivent donc être consommés avec modération. Toutefois, certains de ces aliments sont maintenant offerts en version moins salée. Par exemple : V-8[MD] à faible teneur en sodium, beurre d'arachide naturel.*

Féculents

Le pain et les céréales à **grains entiers** sont recommandés étant donné leur teneur élevée en **fibres.** Celles-ci aident au bon fonctionnement de l'intestin et peuvent également contribuer à normaliser la glycémie. Les céréales à grains entiers peu ou non sucrées doivent aussi être privilégiées, car elles ont une meilleure valeur nutritive.

1 échange de féculents = 15 g glucides
3 g protéines
0 g lipides
70 calories

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de féculents

Biscottes et amuse-gueules

Pains bâtons Grissol[MD]	3 bâtons ou 2 sachets
Biscottes Ryvita[MD], Wasa[MD]	2
Biscuits soda	7
Bretzels salés*	35 bâtons ou 6 torsades
Galettes de riz Quaker[MD] - nature, cheddar	2
Maïs soufflé éclaté, nature	750 ml
Toasts Melba[MD] rectangulaires	4
Petits pains grillés (toasts suédois)	2
Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Biscuits Ritz[MD]*	8
Craquelins Breton[MD] original*	5

Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion

All-Bran original (Kellogg's[MD])	125 ml
All-Bran Buds avec psyllium (Kellogg's[MD])	125 ml
All-Bran Flakes (Kellogg's[MD])	175 ml
Blé soufflé (Quaker[MD])	375 ml
Cheerios (General Mills[MD]) – nature, grains entiers et multigrains	175 ml
Fibre 1 (General Mills[MD])	175 ml
Germe de blé (Quaker[MD])	75 ml
Gruau nature, avant cuisson	75 ml
Guardian (Kellogg's[MD])	175 ml
Mini-Wheats (Kellogg's[MD])	10 biscuits
Raisin Bran (Kellogg's[MD])	75 ml
Shredded Wheat, blé filamenté (Post[MD])	1 biscuit
Shredded Wheat'n Bran original Spoon Size (Post[MD])	125 ml
Shreddies (Post[MD])	125 ml
Son d'avoine, céréale chaude (Quaker[MD]) – avant cuisson	75 ml
Squares à l'avoine (Quaker[MD])	75 ml

Squares au son de maïs (Quaker[MD])	175 ml
Weetabix[MD]	1 biscuit
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Céréales Croque-Nature original (Quaker[MD])	75 ml

Autres céréales à déjeuner

Corn Flakes (Kellogg's[MD])	175 ml
Crème de blé (Kraft[MD])	1 sachet
Gruau instantané, aromatisé	1/2 sachet
Rice Krispies (Kellogg's[MD])	150 ml
Spécial K (Kellogg's[MD]) - Baies rouges	175 ml 125 ml

Farine

de blé, de sarrasin	45 ml

Fécule

de maïs	30 ml

Légumes

Banane plantain	1/4 fruit ou 75 ml
Courges d'hiver en cubes, cuites (musquée, poivrée, spaghetti, hubbard, buttercup...)	250 ml
Igname (Yam)	125 ml
Maïs	
- en épi	1/2 épi
- en crème	75 ml
- en grains	125 ml
Panais	175 ml
Patate douce en purée	60 ml
Pois verts	250 ml
Pomme de terre	
- bouillie ou au four	1 petite
- en purée	125 ml

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Frites	10 moyennes
Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses	
Croustilles*	15

Légumineuses

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de viandes et substituts	
Haricots (blancs, mungo, noirs, pinto, rouges), lentilles	125 ml cuits
Pois chiches	75 ml cuits
Soupe aux pois*	250 ml
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de viandes et substituts + 3 échanges de matières grasses	
Hummus	125 ml

Pains

Bagel (90 g)	1/3
Chapelure	45 ml
Croûtons nature	125 ml
Muffin anglais, pain hot-dog et hamburger, pain pita (18 cm diamètre)	1/2

Pain blanc, pain blanc enrichi de fibres, de blé entier, multigrain, de seigle, aux raisins	1 tranche (30 g)
Pain léger (ex. : Weight Watchers[MD])	2 tranches
Pain français (baguette)	1 tranche de 5 cm de longueur (30 g)
Petit pain à salade	1 (30 g)
Tortilla de maïs ou de blé (18 cm diamètre)	1
Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Croissant	1/2 moyen (30 g)
Taco (coquille de 13 cm diamètre)	2

Pâtes alimentaires et autres céréales cuites

Boulghour	125 ml cuit
Couscous, millet, orge et riz	75 ml cuit
Pâtes alimentaires blanches ou blé entier (macaroni, spaghetti, etc.)	75 ml cuites
Quinoa	175 ml cuit
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Nouilles chinoises	125 ml cuites

Soupes

Soupe aux nouilles, au riz ou contenant tout autre féculent*	250 ml
Crème de tomate en conserve, préparée avec une quantité égale de lait*	150 ml
Crème en sachet, préparée avec du lait* (asperges, chou-fleur, poireau)	375 ml
Pour ces choix, calculer en plus 1 à 2 échanges de matières grasses	
Crème de céleri ou crème de champignons en conserve, préparée avec une quantité égale de lait*	250 ml

Produits dérivés à base de farine

Crêpe mince (10 cm diamètre)	1/2
Croûte à pizza (30 cm diamètre, 2 cm d'épaisseur)	1/12 (35 g)
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Gaufre (10 cm diamètre)	1
Pour ces choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses	
Croûte à tarte (23 cm diamètre)	
- double (fond et dessus)	1/8 tarte (40 g)
- simple (fond ou dessus seulement)	1/4 tarte (40 g)

Fruits

Les fruits, comme les légumes, sont riches en **vitamines et minéraux**. Choisissez le plus souvent des fruits de **couleur vive** (ex. : oranges, fraises). Ces fruits sont riches en **vitamines** (bêta-carotène, vitamine C et autres composés antioxydants tels que le lycopène). Ils peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et certains cancers.

Choisir des fruits frais, congelés sans sucre ou en conserve dans un jus de fruits non sucré, dans l'eau ou dans un sirop léger. Les portions indiquées pour les fruits en conserve tiennent compte qu'une petite quantité de jus ou de sirop léger est consommée (environ 30 ml). Si les fruits sont dans un sirop épais, rincez-les à l'eau.

1 échange de fruits = 15 g glucides
0 g protéines
0 g lipides
60 calories

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de fruits

Fruits

Abricots - frais ou séchés	 4
Ananas - frais - en conserve (morceaux)	 2 tranches 125 ml
Banane	1/2 grosse ou 12 cm
Bleuets	175 ml
Canneberges fraîches	500 ml
Cantaloup	1/3 melon ou 250 ml
Caramboles, fruit étoile	3
Cerises	15
Clémentines	2
Compote de fruits sans sucre ajouté	125 ml
Dattes séchées	3

Figues - fraîches ou séchées	1 grosse ou 2 petites
Fraises entières	500 ml
Framboises	375 ml
Groseilles	375 ml
Kaki (plaquemine)	2
Kiwi	2 petits
Litchis	10
Mangue	1/2 moyenne
Melon d'eau	1/2 tranche de 2,5 cm d'épaisseur
Melon miel (honeydew)	1/8 melon ou 250 ml
Mûres	250 ml
Nectarine	1
Orange	1
Pamplemousse rose ou blanc	1 petit ou 1/2 gros
Papaye	1 petite ou 1/2 grosse

Pêche	
- fraîche	1 grosse
- en conserve	125 ml
Poire	
- fraîche	1 petite
- en conserve	125 ml
Pomme	
- fraîche	1 moyenne
- compote, non sucrée	125 ml
Pruneaux	3 moyens
Prunes	
- fraîches	2 moyennes
- en conserve	4
Raisins	
- frais	15 gros
- secs	30 ml
Rhubarbe	à volonté
Tangerine, mandarine	
- fraîche	1 grosse
Mandarines en conserve dans un sirop léger	75 ml

Jus de fruits 100 % purs, non additionnés de sucre

Jus d'ananas, d'orange, de pamplemousse, de pomme ou mélange de ces jus	125 ml
Jus de pruneaux, de raisin	75 ml
Mélange de jus à 100 % aux canneberges	100 ml
Nectar de pêche et de poire	125 ml

Les **jus de fruits** 100 % purs, même s'ils ne sont pas additionnés de sucre, renferment des glucides rapidement assimilables. Il faut donc les **consommer avec modération**. Le meilleur choix réside dans les fruits entiers puisqu'ils contiennent des fibres alimentaires. Pour vous aider à réduire votre consommation de jus de fruits, voici quelques petits trucs :

- Choisissez de plus petits verres afin de diminuer la quantité de jus consommée.
- Diluez les jus avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée (attention, choisir les eaux contenant moins de 20 mg de sodium par litre).
- Consommez les jus aux repas, afin de réduire leur effet sur votre glycémie.

Les **boissons aux fruits** ainsi que les cristaux à saveur de fruit ne sont pas des jus de fruits 100 % purs. Ils contiennent beaucoup de sucre ajouté et très peu de vitamines et minéraux. C'est pourquoi ils ont été classés dans le groupe « **Autres aliments** ».

Légumes

Les légumes sont riches en **vitamines** et **minéraux** ainsi qu'en **fibres alimentaires**. Il est conseillé d'en manger au moins 4 portions chaque jour et de choisir le plus souvent ceux qui sont de **couleur vive** (ex. : brocoli, poivron, carotte).

Le **contenu en glucides des légumes est généralement faible** et ceux-ci ont peu d'effet sur la glycémie. En raison de leur excellente valeur nutritive, les échanges de légumes sont permis **à volonté** dans la plupart des plans d'alimentation.

Les légumes qui contiennent **le plus de glucides** ont été classés dans le groupe des féculents.

Prenez en considération les échanges de légumes seulement si vous devez **calculer de façon très précise** la quantité de glucides que vous mangez. ***Cette directive s'applique aux personnes traitées avec plusieurs injections quotidiennes d'insuline.***

Pour la préparation des légumes, choisissez de préférence des méthodes de cuisson qui préserveront leur valeur nutritive : à la vapeur, au four micro-ondes ou conventionnel, ou encore bouillis avec une très faible quantité d'eau. Consommez-les crus, ils sont si croquants et savoureux avec une trempette à faible teneur en gras !

1 échange de légumes =	5	g glucides
	2	g protéines
	0	g lipides
	25	calories

De façon générale, **1** échange de légumes correspond à :

- 125 ml de légumes frais, surgelés, en conserve* ou de jus de légumes*
- 250 ml de légumes feuillus crus
- 125 ml de légumes feuillus cuits

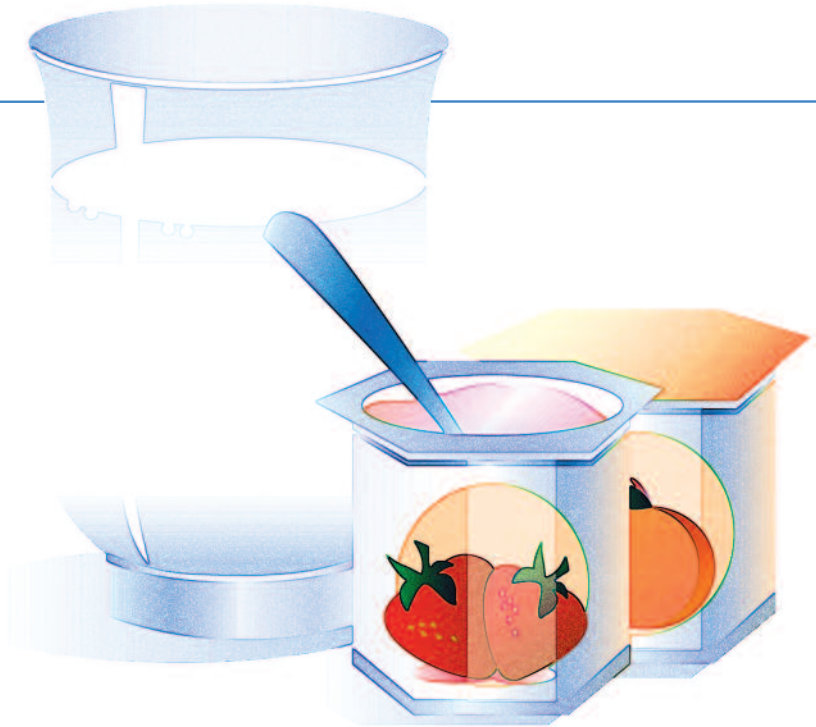
Légumes à consommer à volonté

Artichaut
Asperge
Aubergine
Bette à carde
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Céleri-rave
Champignons
Châtaignes d'eau
Chicorée
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Chou vert ou rouge
Chou chinois (*pak-choï*)
Citrouille
Concombre
Courgette (zucchini)
Crosse de fougère (*tête de violon*)
Endive
Épinards
Feuilles de betteraves ou de pissenlit
Fèves germées (germes de haricot mungo)
Germes de luzerne ou de radis
Haricots jaunes ou verts
Jus de légumes* ou jus de tomates*
Laitue
Oignon et oignons verts (échalotes)
Okra
Poireau
Pois mange-tout
Poivron
Pousses de bambou
Rabiole ou navet blanc
Radis
Rutabaga
Scarole
Sauce tomate en conserve*
Tomate fraîche, tomates en conserve*

Lait et substituts

Le lait et ses substituts sont d'excellentes sources de **calcium**. Leur consommation joue un rôle important dans la santé des os et des dents et pourrait même favoriser la réduction de l'hypertension artérielle ainsi que le contrôle du poids.

1 échange de lait et substituts =	12 à 15 g glucides
	8 g protéines
	0 à 9 g lipides
	90 à160 calories



La teneur en lipides et en énergie des aliments de ce groupe varie selon le type de produit. Pour diminuer votre consommation de matières grasses, optez de préférence pour le **lait écrémé ou partiellement écrémé** ainsi que le **yogourt à 2 % de matières grasses (M.G.) ou moins**.

250 ml de lait	Lipides (grammes)	Énergie (calories)
Entier 3,25 % M.G.	9	160
Partiellement écrémé 2 % M.G.	5	130
Partiellement écrémé 1 % M.G.	3	110
Écrémé	0	90

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de lait et substituts

Boisson de soya enrichie non aromatisée	consulter le tableau de valeur nutritive
Breuvage laitier enrichi de calcium	250 ml
Kéfir nature	325 ml
Lait : écrémé, 1 % M.G., 2 % M.G. ou 3,25 % M.G.	250 ml
Lait en poudre	60 ml
Lait évaporé écrémé (Nestlé Carnation[MD])	125 ml
Yogourt nature	175 ml (175 g)

Produits dérivés à base de lait

Boisson au yogourt	
- Danactive[MD]	1 contenant de 94 ml
- Danino Go[MD]	1 contenant de 93 ml
- Yop[MD]	1/2 contenant de 200 ml
Fromage frais	
- Minigo[MD], Danino DHA/ADH[MD]	1 contenant de 100 g
Kéfir aux fruits	125 ml
Yogourt	
- Aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté (Source[MD], Silhouette[MD])	2 contenants de 100 g
- Aux fruits ou aromatisé (ex. : vanille, café...)	100 ml (100 g)
- En tube (Yoplait[MD])	1 1/2 contenant de 60 g

Les **fromages** ont été classés dans le groupe des **viandes et substituts**, car ils contiennent très peu de glucides.

Autres aliments

Les autres aliments contiennent des **sucres ajoutés**. Certains renferment aussi un ou plusieurs échanges de **matières grasses**. De façon générale, ces aliments fournissent peu de vitamines, de minéraux et de fibres, mais contiennent **beaucoup de calories**.

1 échange d'autres aliments =
15 g glucides
Quantité variable de protéines, de lipides et d'énergie.

Voici quelques recommandations particulières concernant ces aliments :

- Au repas, les aliments de ce groupe peuvent occasionnellement **remplacer** un autre aliment contenant des glucides. **Il ne faut donc pas faire un ajout, mais plutôt une substitution**, car il est important que la quantité totale de glucides consommés reste inchangée.
- Plusieurs aliments de ce groupe apportent peu de satiété. Leur consommation régulière peut rendre plus difficile le contrôle du poids. Consommez-les à l'**occasion**, en **quantité modérée** et dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Il est donc préférable d'éviter de prendre ces aliments en trop grande quantité ou lors des collations, car ils pourraient alors provoquer une hyperglycémie (taux de sucre trop élevé dans le sang).

Dans la liste suivante, vous reconnaîtrez des aliments que l'on trouve couramment à l'épicerie. Toutefois, rappelez-vous que la **valeur nutritive inscrite sur l'emballage** d'un produit est la source d'information la plus précise pour ce qui est de la teneur en glucides et en lipides.

Les produits de boulangerie (muffins, gâteaux, etc.) **préparés à la maison** contiennent souvent moins de sucre et de matières grasses que ceux du commerce. De plus, il est possible de les préparer en choisissant de meilleurs types de gras pour la santé du cœur. Consultez votre diététiste/nutritionniste pour savoir comment diminuer la teneur en matières grasses et en sucre de vos recettes préférées. Vous pouvez aussi vous procurer un livre de recettes adaptées pour les personnes diabétiques.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange d'autres aliments

Biscuits

À la mélasse (8 cm diamètre)	1
Arrow Root[MD], Graham[MD], au gingembre	3
Goglu[MD], Village[MD], croquants au son Lifestyle, croquignoles à l'avoine PC Menu bleu[MD], canneberges et orange PC Menu Bleu[MD]	2
Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses : Biscuits aux pépites de chocolat, sandwiches au chocolat	2

Boissons

Boisson ou punch aux fruits	125 ml
Boisson désaltérante (ex. : Gatorade[MD])	250 ml
Boissons gazeuses régulières	125 ml
Cocktail de canneberges	125 ml
Jus de palourde et tomate*	250 ml
Lait au chocolat	125 ml
Mélange au malt pour breuvage nature ou chocolat (Ovaltine[MD])	30 ml
Poudre sucrée pour thé glacé (Nestea[MD])	30 ml

Sauces

Sauces sucrées (cerises, aigre-douce, canneberges)	30 ml
Sauce barbecue originale (pour grillades)	30 ml

Desserts et collations

Barre de lait glacé au fudge	1 barre de 60 ml
Barre Fibre Source (Val Nature[MD])	1 barre de 32 g
Barre Vital (Leclerc[MD])	1 barre de 35 g
Canneberges séchées, sucrées	30 ml
Gélatine aromatisée (Jell-O[MD])	125 ml
Lait glacé (ex. : Coaticook[MD])	125 ml
Pouding Jell-O[MD] sans gras (vendu en poudre et reconstitué)	125 ml
Roulés aux fruits	1 languette
Sucette glacée (ex. : Popsicle[MD])	1 bâton de 75 ml
Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Barre muffin multigrain (Hop & Go[MD])	1 barre de 38 g
Crème glacée (vanille, fraise, chocolat)	125 ml
Glaçage à gâteau	20 ml

Friandises

Bonbons durs (6 g)	3
Caramels mous, bonbons	2 cubes
Guimauves	3
Jujubes	4
Sucre d'érable	1 cube de 2,5 cm ou 15 g
Tire d'érable	15 ml
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Chocolat au lait	20 g
Pour ce choix, calculer en plus 5 échanges de matières grasses	
Chocolat noir (70 % cacao)	60 g

Produits à tartiner, sirops et sucre

Caramel à tartiner, beurre d'érable	15 ml
Confiture, gelée, marmelade – régulière	15 ml
Mélasse	15 ml
Miel	15 ml
Sirop (de maïs, de table, d'érable)	15 ml
Sucre blanc, sucre roux, cassonade	3 sachets ou 15 ml

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 2 échanges d'autres aliments

Boissons

Déjeuner « En tout temps » poudre (Nestlé Carnation[MD]) non reconstitué	1 sachet (40 g)
Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses	
Déjeuner « En tout temps » prêt-à-boire (Nestlé Carnation[MD])	250 ml

Desserts et collations

Barre de céréales (ex. : Nutri-Grains[MD])	1 barre (40 g)
Pouding faible en gras (ex. : Choix santé[MD])	1 contenant (90 g)
Sorbet	125 ml

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 3 échanges d'autres aliments

Desserts : tartes et gâteaux

Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses	
Tartes au citron, aux cerises ou aux pommes (20 cm diamètre)	1/6

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 4 échanges d'autres aliments

Pour ce choix, calculer en plus 3 échanges de matières grasses	
Gâteau avec glaçage (23 cm diamètre)	1/12, 2 étages
Pour ce choix, calculer en plus 4 échanges de matières grasses	
Tarte aux pacanes (20 cm diamètre)	1/6

Viandes et substituts

Les viandes et substituts sont les principales sources de **protéines** de notre alimentation. Ils fournissent également une certaine quantité de **lipides** qui varie d'un aliment à l'autre. Il est recommandé :

- De choisir le plus souvent possible des viandes et substituts maigres.
- De consommer du **poisson au moins deux fois par semaine** afin de réduire les risques de maladies du cœur. Opter le plus souvent pour des poissons riches en **acides gras oméga-3** tels que le saumon, la truite, le thon blanc ou rouge, le flétan, la sardine, le hareng et le maquereau.

- De consommer régulièrement des **légumineuses** qui sont d'excellentes sources de fibres et qui peuvent aider à contrôler les taux de sucre et de cholestérol.

1 échange de viandes et substituts =	0 g glucides
	8 g protéines
	3 g lipides
	60 calories

Chaque quantité indiquée dans cette liste représente 1 échange de viandes et substituts.

Votre diététiste/nutritionniste vous indiquera combien d'échanges consommer aux repas et s'il y a lieu, aux collations.

Comment préparer la viande pour obtenir des produits plus maigres ?

- Choisir des coupes de viande maigres, non marbrées.
- Retirer le gras visible avant la cuisson.
- Favoriser des méthodes de cuisson sans addition de matières grasses : bouillir, braiser, griller, cuire au four ou à la vapeur.
- Utiliser des poêlons qui permettent une cuisson sans gras ou avec très peu de gras. Si un corps gras est utilisé, opter pour une huile végétale et éviter de la surchauffer.
- Dégraisser le jus de cuisson de la viande et des ragoûts.

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts généralement maigres ou très maigres (3 g de matières grasses et moins par quantité indiquée)

Viandes et volailles cuites sans gras

Agneau	30 g
Bacon de dos*	30 g
Bœuf très maigre et maigre (côtes croisées, côte d'aloyau, filet, contre-filet, faux-filet, flanc, surlonge, ronde)	30 g
Charcuteries : jambon à l'ancienne*, noix de ronde fumée*, poitrine de dinde fumée*	30 g
Chevreuil, orignal	30 g
Dinde (sans peau, brun ou blanc)	30 g
Jambon maigre*	30 g
Lapin	30 g
Porc (intérieur de ronde désossé, milieu de longe, filet)	30 g
Poulet (sans la peau)	30 g
Veau et veau haché maigre	30 g
Viande chevaline	30 g

Abats cuits sans gras (attention : riches en cholestérol)

Cœur, foie de bœuf, foie de poulet, ris de veau, rognons	30 g

Poissons et fruits de mer

Frais ou congelés, cuits sans gras :

Crabe des neiges	75 ml
Crevettes	6 grosses ou 10 moyennes
Escargots	50 g
Homard	60 ml
Huîtres	5 moyennes
Moules	10 petites
Palourdes	3 grosses
Pétoncles	2 gros
Poissons variés (saumon, truite arc-en-ciel, sole)	30 g

En conserve, égoutté :

Thon*, saumon* (dans l'eau)	60 ml (30 g)
Sardines, dans l'huile, avec arêtes*	30 g

Fromages

Cottage* (2 % m.g. ou moins)	75 ml
Fromage fondu* en tranche Lactancia[MD] léger, Kraft[MD] sans gras	2 tranches
Quark	60 ml (60 g)

Légumineuses

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de féculents

Haricots (blancs, noirs, rouges, mungo, pinto), lentilles	125 ml cuits
Pois chiches	75 ml cuits

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur moyenne en matières grasses (5 g de matières grasses par quantité indiquée)

Abats cuits sans gras	
Foie de veau (attention : riche en cholestérol)	30 g
Langue de bœuf et de porc	30 g
Boeuf haché maigre ou extra maigre cuit sans gras	30 g
Cretons de veau maigre	45 ml (45 g)
Fromages	
Mozzarella partiellement écrémé (environ 15 % m.g.)	30 g
Parmesan râpé léger (Kraft[MD])	45 ml
Œuf	1 gros
Dérivés du soya	
Tofu ferme	50 g
Saucisse au tofu*	1

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur élevée en matières grasses (8 g de matières grasses par quantité indiquée)

Considérez 1 échange de matières grasses par quantité indiquée

Abats cuits gras	
Cervelle de bœuf ou de veau (attention : riche en cholestérol)	75 g
Fromages	
Fromages* à 20 % m.g. ou plus (ex. : brie, cheddar, suisse)	30 g
Feta*, Ricotta	75 ml
Fromage fondu à tartiner léger*	60 ml
Fromage fondu en tranches* (cheddar, mozzarella, suisse)	30 g
Cretons réguliers*	45 ml

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur très élevée en matières grasses (13 à 15 g de matières grasses par quantité indiquée)

Considérez 2 échanges de matières grasses par quantité indiquée

Charcuteries*	
Boudin*	60 g
Salami*	3 tranches/60 g
Saucisson de Bologne*	2 tranches/60 g
Saucisse de porc frais*	1 grosse/75 g
Saucisse fumée (bœuf, dinde, poulet, porc)*	2/75 g
Viande pressée (simili poulet)*	2 tranches/60 g
Beurre d'arachide*	30 ml

Matières grasses

Les matières grasses fournissent des vitamines (A, D, E et K) et des **acides gras essentiels** à notre corps. Toutefois, consommées en excès, elles favorisent un **gain de poids** et, conséquemment, **peuvent contribuer à l'augmentation du taux de cholestérol sanguin**. Il est donc préférable de les consommer selon la quantité recommandée dans votre plan d'alimentation quotidien.

1 échange de matières grasses = 0 g glucides
0 g protéines
5 g lipides
45 calories

Le diabète est un facteur de risque important pour le développement des maladies cardiovasculaires. Afin de prévenir l'apparition de problèmes cardiaques, il faut :

- Limiter les « mauvais » gras : saturés, trans et cholestérol. On retrouve surtout ces gras dans les produits d'origine animale et dans les aliments commerciaux frits ou contenant des gras hydrogénés (ex. : shortening).
- Opter le plus souvent pour des gras **monoinsaturés**. Les gras **polyinsaturés** sont aussi recommandés, mais en plus petite quantité.
- Augmenter la consommation d'acides gras oméga-3 en consommant plus souvent de l'huile de canola, de l'huile de noix, des noix de Grenoble et des graines de lin moulues.
- Se rappeler que la **modération** a bien meilleur goût !

Pour vous aider à faire des choix judicieux, les différentes sources de matières grasses ont été regroupées selon le principal type de gras qu'elles contiennent.

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de matières grasses :

Sources de gras monoinsaturés

Avocat	1/6
Huile de canola, olive, noisette, arachide	5 ml
Margarine molle*, non hydrogénée	5 ml
Margarine à teneur réduite en énergie*	10 ml

Noix et graines nature - amandes, arachides, noix d'acajou, noisettes, pacanes, pistaches	15 ml
Olives vertes ou noires marinées*	5 moyennes ou 10 petites
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison à base d'huile de canola, d'olive, de noisette ou d'arachide	10 ml

Sources de gras polyinsaturés

Huile de carthame, lin, maïs, noix, sésame, soya, tournesol	5 ml
Mayonnaise - légère - régulière	 15 ml 7 ml
Noix et graines nature - graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, noix de Grenoble, noix du Brésil - graines de lin moulues - noix de soya rôties	 15 ml 30 ml 30 ml
Sauce à salade de type mayonnaise (Miracle Whip[MD]) - Calorie Wise[MD] - régulière	 35 ml 20 ml
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison à base d'huile polyinsaturée	10 ml

Sources de gras saturés, de gras trans ou de cholestérol

Bacon bien cuit *	2 petites tranches
Beurre	5 ml
Crème	
- 10 % m.g.	45 ml
- 15 % m.g.	30 ml
- 35 % m.g. liquide	15 ml
- 35 % m.g. fouettée	30 ml
Crème sure (14 % m.g.)	30 ml
Fromage à la crème	15 ml
Fromage à la crème, léger	30 ml
Fromage fondu à tartiner* (ex. : Cheez Whiz[MD])	30 ml
Garniture fouettée (Cool-Whip[MD], Nutri-Whip[MD])	60 ml
Huile de noix de coprah, de coco et de palmiste	5 ml
Margarine hydrogénée	5 ml
Noix de coco fraîche, râpée	30 ml
Noix de coco séchée, non sucrée	15 ml
Pâté de foie*	15 ml
Saindoux, graisse végétale, shortening	5 ml

Aliments à faible valeur énergétique

Les aliments à faible valeur énergétique influencent peu ou pas du tout votre glycémie ainsi que vos lipides sanguins, car ils renferment **moins de 5 g de glucides par portion** et peu de protéines et de matières grasses. Ils peuvent être consommés sans restriction ou, dans certains cas, selon la quantité spécifiée. Certains de ces choix contiennent beaucoup de sel : allez-y avec modération ! Comme pour tous les autres groupes alimentaires, la variété est recommandée.

Rappelez-vous que plusieurs légumes contiennent aussi peu de glucides, tout en présentant l'avantage de fournir beaucoup de fibres et de vitamines (voir p.25).

Les personnes traitées avec plusieurs injections d'insuline par jour pourront vérifier les modalités d'utilisation de ce groupe avec leur diététiste/nutritionniste.

1 échange d'aliment de faible valeur énergétique =	< 5	g glucides
	0	g protéines
	0	g lipides
	< 20	calories

Assaisonnements

Ail, ail en poudre	
Basilic	
Cannelle	
Céleri en poudre	
Citron	
Cari	
Échalote	
Épices* (certains mélanges peuvent contenir beaucoup de sel)	
Essences	
Jus de citron, de limette	
Limette	1 petite
Menthe	
Oignon en poudre	
Origan	
Paprika	
Piments	
Poivre	
Sauce de poisson*	15 ml
Sauce soya*	15 ml
Sauce Worcestershire	15 ml
Sel*	
Sels* d'ail, de céleri, d'oignon	
Vinaigrette italienne faible en gras*	
Vinaigre	

Boissons

Boissons gazeuses hypocaloriques (diète)	
Bouillon clair dégraissé*	
Café, thé et tisane nature	
Chocolat chaud, poudre, léger	1 sachet/13 g
Colorant à café (poudre ou liquide)	15 ml
Consommés*	
Cristal léger[MD]	
Eau de source gazéifiée à moins de 20 g de sodium (Na) par litre (ex. : Perrier[MD])	
Poudre de cacao non sucrée	15 ml
Poudre de caroube	5 ml
Soda nature*	
Thé glacé citron, léger	250 ml

Condiments

Cornichons à l'aneth*	
Ketchup*	15 ml
Moutarde préparée*	
Moutarde sèche*	
Relish*	10 ml
Sauce à bifteck* ou sauce barbecue*	10 ml
Sauce chili	15 ml
Raifort	

Aliments sans gras ou réduits en gras

Crème sure légère 5 % m.g., 1 % m.g. ou sans gras	30 ml
Fromage à la crème sans gras ou ultra-faible en gras	45 ml
Pulvérisateur anti-adhésif	
Salsa	45 ml
Sauce à tacos	45 ml

Aliments sans sucre ou contenant peu de sucre

Bonbon dur, sans sucre	1 bonbon
Cornet à crème glacée, non sucré, type gaufre	1 cornet
Gélatine neutre	
Gélatine aromatisée sans sucre ajouté (Jell-O[MD] sans sucre)	250 ml
Gomme à mâcher sans sucre	
Gomme à mâcher sucrée	2 bâtons
Sirop de table non additionné de sucre (ED Smith[MD])	15 ml
Substituts du sucre non énergétiques (voir page suivante)	

Substituts du sucre

Il existe sur le marché différents substituts du sucre. Ces substituts sont classés en deux catégories : les substituts non énergétiques et les substituts énergétiques.

Substituts du sucre non énergétiques

Différents substituts du sucre non énergétiques sont approuvés par Santé Canada. Pour chacun d'eux, une dose journalière acceptable (DJA) est recommandée. Cette dose varie selon votre poids. De façon générale, la **consommation modérée** de ces substituts ou des produits alimentaires qui en contiennent n'entraîne pas une consommation qui dépasse la DJA. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient éviter de consommer la saccharine et les cyclamates.

Substituts du sucre non énergétiques approuvés par Santé Canada :

- Acésulfame K
- Aspartame (Égal[MD], Nutrasuc[MD])
- Cyclamates (Sugar Twin[MD], Sucaryl[MD])
- Néotame
- Saccharine (Sweet and Low[MD], Hermesetas[MD])
- Sucralose (Splenda[MD])
- Thaumatine

Substituts du sucre énergétiques

Certains substituts du sucre fournissent de l'énergie et peuvent influencer votre taux de sucre dans le sang. Il est recommandé de consommer ces produits avec modération, à l'intérieur d'une alimentation équilibrée.

- **Le fructose** est un sucre (ou glucide) qui fait augmenter votre taux de sucre dans le sang de façon moins importante que le sucre blanc. Son utilisation comme substitut du sucre de table (sucrose ou saccharose) n'a cependant démontré aucun avantage pour le contrôle du diabète. De plus, une trop grande consommation de ce substitut peut causer des diarrhées et faire augmenter le taux de triglycérides de certaines personnes diabétiques.
- **Les sucres-alcool (ex. : isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol)** sont des glucides qui sont partiellement ou pas du tout absorbés par l'intestin. Ils ont donc peu d'influence sur votre glycémie et fournissent moins d'énergie que le sucre blanc. Par contre, s'ils sont consommés en trop grande quantité, les sucres-alcool peuvent entraîner des flatulences, de la diarrhée et d'autres malaises intestinaux. Attention, ils peuvent être utilisés comme substitut du sucre dans des produits qui contiennent beaucoup de gras et de calories (ex. : chocolat sans sucre ajouté).

Et l'alcool ?

La consommation d'alcool peut faire baisser votre glycémie et entraîner une hypoglycémie (taux de sucre trop bas dans le sang). Cette situation survient surtout si vous buvez de l'alcool alors que vous n'avez pas mangé et que vous êtes traité avec de l'insuline ou des antidiabétiques oraux de la famille des sulfonylurées (ex. : Amaryl[MD], Diabeta[MD], Diamicron[MD]) ou des méglitinides (ex. : GlucoNorm[MD], Starlix[MD]). L'alcool peut aussi entraîner une augmentation de votre taux de sucre sanguin et, lorsqu'il est consommé de façon régulière ou en trop grande quantité, nuire au contrôle de votre poids, de votre diabète et de vos triglycérides. D'autres conditions médicales (ex. : hypertension) pourraient aussi être affectées par la consommation d'alcool. Discutez de cette question avec votre médecin.

Règles à observer si vous consommez de l'alcool :

- Faites-le toujours **en mangeant**.
- Prenez de petites quantités à la fois : **1 à 2 consommations** par occasion.
  1 consommation équivaut à :
  - 150 ml de vin sec
  - 90 ml de vin fortifié (ou sucré)
  - 340 ml de bière (5 % d'alcool)
  - 45 ml de spiritueux
- Mesurez votre **glycémie** plus fréquemment durant les 24 heures qui suivent la consommation d'alcool.
- N'oubliez pas de prendre vos **collations**, surtout celle de la soirée.
- Portez une identification indiquant que vous êtes diabétique.
- Gardez **une réserve de sucre** à portée de la main, en cas d'hypoglycémie.

Cholestérol alimentaire : variété de matières grasses que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale.

Cholestérol HDL (C-HDL) : souvent appelé « bon cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Un taux élevé de cholestérol HDL peut contribuer à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires en transportant le gras du sang jusqu'au foie.

Cholestérol LDL (C-LDL) : souvent appelé « mauvais cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Il transporte le gras vers le sang et favorise l'accumulation de plaques graisseuses dans les artères (ou athérosclérose), ce qui peut entraîner des maladies cardiovasculaires.

Fibres alimentaires : types de glucides présents dans les végétaux. Elles ne sont pas digérées par l'organisme et sont éliminées dans les selles. Les fibres peuvent ralentir l'absorption du sucre des aliments et aider à diminuer le cholestérol sanguin.

Gras monoinsaturés : matières grasses contenues dans certains aliments et leurs huiles, comme les olives, les avocats, les arachides, les amandes, les noisettes, les pacanes, les pistaches, les noix d'acajou et certaines margarines molles. Lorsqu'ils remplaçent des gras saturés, ils peuvent abaisser le taux de « mauvais » cholestérol (C-LDL) en plus de maintenir le taux de « bon » cholestérol (C-HDL).

Gras polyinsaturés : matières grasses contenues dans des aliments comme les huiles de lin, de soya, de tournesol, de carthame, de maïs et de sésame, certaines margarines molles, les poissons, les noix de Grenoble et de pin, ainsi que les graines de citrouille, de sésame, de tournesol et de lin. Ces gras contribuent à abaisser le taux de « mauvais » cholestérol sanguin (C-LDL). On y trouve les gras oméga-3, reconnus comme bénéfiques pour la santé du cœur.

Gras saturés : matières grasses contenues dans plusieurs aliments d'origine animale, comme les produits laitiers (fromage, crème et beurre), les viandes, le saindoux, ainsi que dans certains aliments d'origine végétale, comme les huiles de coprah, de palmiste et de palme. Ces gras contribuent à l'augmentation du « mauvais cholestérol » (C-LDL).

Glucides : terme utilisé pour désigner l'ensemble des différents sucres (fibres, amidon, sucrose, fructose, glucose, lactose, etc.).

Glycémie : taux de glucose (ou sucre) dans le sang.

Lipides : terme utilisé pour désigner les matières grasses.

Protéines : éléments spécifiques de la matière vivante. Elles sont nécessaires à la construction, à la réparation et au renouvellement de tous les organes du corps humain.

Triglycérides : constituent les réserves de graisses de l'organisme. Un taux élevé de triglycérides sanguins peut s'avérer un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES

Système international	Système impérial
Volume	
5 mL (millilitres)	1 cuillère à thé
15 mL	1 cuillère à table*
30 mL	2 cuillères à table
45 mL	3 cuillères à table
60 mL	1/4 tasse
75 mL	1/3 tasse
125 mL	1/2 tasse
150 mL	2/3 tasse
175 mL	3/4 tasse
250 mL	1 tasse
Poids	
30 g (grammes)	1 once
454 g	1 livre
Énergie	
4,2 kj (kilojoules)	1 Calorie ou kilocalorie
Longueur	
2,5 cm (centimètres)	1 pouce

* 1 cuillère à soupe correspond à 1 cuillère à table.

En suivant votre plan d'alimentation, vous aurez une alimentation équilibrée et vous augmenterez ainsi vos chances de bien contrôler votre glycémie.

Voici quelques recommandations qui pourront vous aider à atteindre les objectifs visés :

1) Consommez les aliments selon les quantités recommandées dans votre **PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN**.

2) Prenez tous les repas et les collations planifiés.

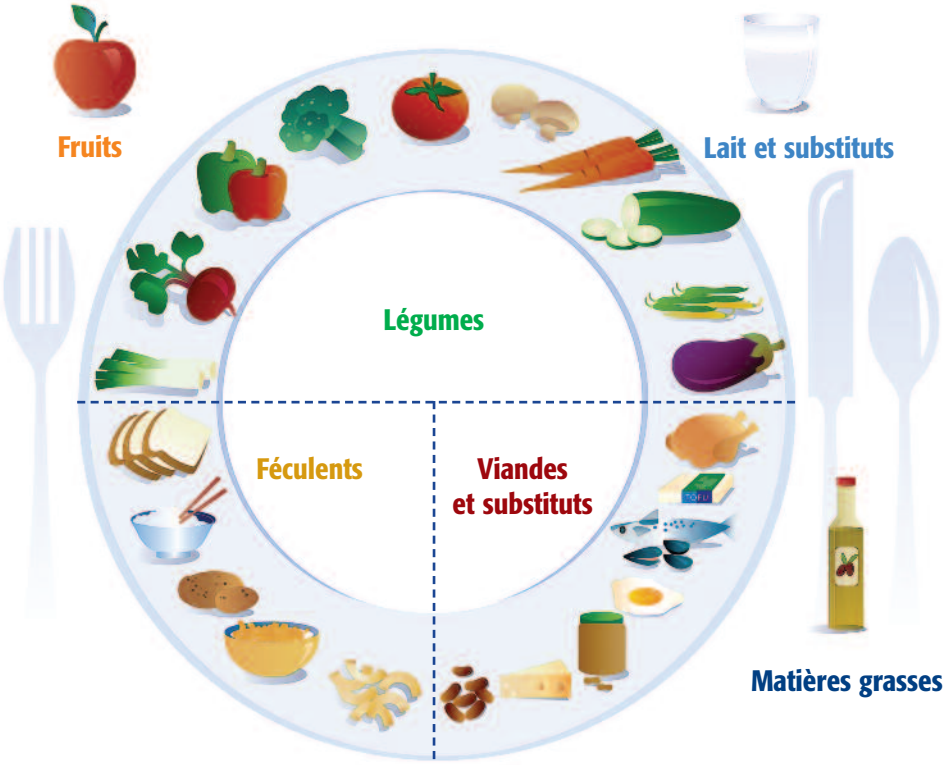
3) Respectez la quantité totale en glucides prévue à chaque repas. Par exemple, évitez de prendre une tranche de pain supplémentaire au déjeuner et de l'omettre au dîner.

4) Prenez vos repas (et collations, s'il y a lieu) le plus souvent possible aux mêmes heures tous les jours.

5) Variez les aliments à l'intérieur d'un même groupe (par exemple, mangez différentes sortes de fruits et de légumes).

6) Communiquez avec votre diététiste/nutritionniste si votre programme d'activité physique, votre médication, votre état de santé, votre poids ou votre appétit changent de façon significative. N'hésitez pas à la consulter pour toute question concernant votre alimentation.

Modèle de repas équilibré



Plan d'alimentation quotidien

Nombre d'échanges

Groupes alimentaires	TOTAL pour la journée	Déjeuner Heure :	Collation avant-midi Heure :
Féculents			
Fruits			
Légumes			
Lait et substituts			
Viandes et substituts			
Matières grasses			
Total des glucides	_____ g	_____ g	_____ g

N.B. Les aliments inclus dans le groupe « Autres aliments » peuvent occasionnellement remplacer des échanges de féculents, de fruits ou de lait et substituts dans votre plan d'alimentation.

Dîner Heure :	Collation après-midi Heure :	Souper Heure :	Collation soir Heure :
_____ g	_____ g	_____ g	_____ g

Une chose à la fois…

Changer des habitudes de vie demande du temps et de la motivation. Vouloir tout changer trop vite est une entreprise souvent vouée à l'échec. Fixez-vous des objectifs réalistes, donnez-vous du temps et assurez-vous d'avoir toute l'aide dont vous avez besoin (parents, amis, professionnels, groupes d'entraide, livres).

Mes objectifs

Ex. : – Je prendrai 3 repas par jour à compter de lundi prochain.

– Je mangerai au moins 2 variétés de légumes au dîner et au souper

Diabète Québec

Santé
et Services sociaux
Québec

08-215-01FA