



Fédération Française
des **Diabétiques**



DIABÈTE ET ALIMENTATION
Les bénéfices
pour mon diabète

Une alimentation équilibrée, comment faire ?

L'alimentation joue un rôle majeur dans l'équilibre du diabète, elle fait partie intégrante du traitement au même titre que l'activité physique régulière et que les médicaments. Aujourd'hui, contrairement aux idées reçues, **on ne parle plus de « régime »** pour les personnes diabétiques : en effet, l'alimentation d'une personne diabétique est celle que devrait avoir la population générale, c'est-à-dire **variée et équilibrée**. Pour équilibrer ses repas, il suffit de respecter certains principes diététiques simples, d'acquérir quelques connaissances essentielles sur les aliments, leurs apports nutritionnels et de se fixer **des objectifs réalistes, raisonnables et individualisés** avec l'aide d'un professionnel —

Ce guide vous propose quelques repères essentiels pour vous aider à équilibrer votre alimentation au quotidien.

Contenu rédactionnel : Laura PHIRMIS, Fédération Française des Diabétiques

Menus et recettes : Nicole KUCHARSKI (Diététicienne-nutritionniste)

Comité de lecture : Pr Jean-Jacques Altman (*Responsable de l'unité fonctionnelle « Diabétologie, nutrition et endocrinologie » - Hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris*), patients diabétiques, Alexandra BIBARD (*diététicienne-nutritionniste, membre de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes*), Nicole KUCHARSKI (*diététicienne-nutritionniste, formatrice agréée PNNS*),

Thérèse LIBERT et Nicole BORDEAU, diététiciennes-nutritionnistes, membres de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)

Crédits photos : Phovoir, Istockphotos, meilleurchef.com

La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente, depuis près de 80 ans, les patients atteints de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère de la Santé

Ses principales missions sont :

- **Accompagner et défendre** les personnes diabétiques ;
- **Soutenir la recherche** en diabétologie ;
- **Participer** au développement d'innovations ;
- **Développer** la prévention sur le diabète.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 90 associations fédérées présentes sur tout le territoire.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité publique.

Pour en savoir plus :

www.federationdesdiabetiques.org

CONTACTS UTILES

mangerbouger.fr
ameli-sophia.fr
maison-diabete.info
ancred.fr

1 Pourquoi est-ce essentiel de bien s'alimenter quand on est diabétique ?

Page 4

2 Quels sont les principaux groupes d'aliments ?

Pages 6 à 9

3 Comment composer un repas équilibré ?

Page 10

4 Les glucides : comment les consommer ?

Pages 11 à 12

5 Idées de menus et de recettes de saison

Pages 13 à 21

6 Quizz

Page 22

sommaire

1 Pourquoi est-ce essentiel de bien s'alimenter ?

Nos habitudes alimentaires (peu de temps pour cuisiner et pour manger, repas pris à l'extérieur, budget alimentaire serré) sont étroitement liées à nos modes de vie. Les aliments que nous consommons sont spontanément trop riches en graisses, en sucres et en sel : plats cuisinés industriels, viennoiseries, boissons sucrées... La prise de poids s'instaure alors.

Le surpoids lié à une alimentation déséquilibrée (alimentation trop grasse, trop sucrée, grignotage, repas sauté...) et un mode de vie sédentaire favorisent l'apparition de certaines maladies : diabète, maladies cardiovasculaires, excès de cholestérol, ostéoporose... **Ils augmentent le risque de complications lorsqu'on est diabétique.**

Ce surpoids surtout lorsqu'il est situé dans la région de l'abdomen agit notamment sur l'un des mécanismes bien connu du diabète : l'insulinorésistance.

Qu'elle soit naturellement produite par l'organisme ou injectée, l'insuline agit mal et le diabète se déséquilibre.

En cas de surpoids ou d'obésité, il est donc nécessaire de diminuer ses apports globaux pour assurer une perte de poids progressive et significative. Il est alors recommandé de faire le bilan avec son médecin ou un spécialiste de la nutrition (diététicien, nutritionniste).

Une perte de poids même modérée améliore l'équilibre du diabète.

Manger sainement, de manière équilibrée, à sa faim, tout en variant les plaisirs et en préservant la convivialité des repas, c'est possible ! Pour cela, il est conseillé de suivre certains principes diététiques très simples :

- **Faire 3 (vrais) repas par jour** : si possible à heures régulières, pour gérer sa faim et éviter ainsi les fringales, sources de grignotages (une collation le matin vers 10 h et/ou vers 16 h peut être envisagée selon les recommandations du médecin ou du diététicien).
- **Eviter de sauter des repas.**



Une perte de poids même modérée améliore l'équilibre du diabète.

- **Consommer des glucides à chaque repas** de manière régulière et adaptée à ses besoins. Le choix des glucides et de leur répartition dans la journée est essentiel pour éviter de trop grandes variations glycémiques, prévenir les fringales et ainsi équilibrer son diabète.
- **Limiter la consommation de produits gras et sucrés**, qui sont, en général, très caloriques.
- Limiter la consommation de sel.

Et bien sûr pratiquer une activité physique régulière pour conserver son poids de forme ou limiter la prise de poids : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Marcher, bricoler, danser, jardiner, **l'essentiel est de bouger !**



2 Quels sont les principaux groupes d'aliments ?

Pour équilibrer son alimentation et gérer son diabète, **il faut bien connaître les catégories d'aliments, savoir les choisir et repérer ceux qui contiennent des glucides et/ou des graisses.**



Les aliments apportent des éléments nécessaires à l'entretien et au bon fonctionnement de notre corps :

- **les nutriments : sources d'énergie.** Ce sont les glucides, les lipides, les protéines.
- **Les micronutriments :** indispensables aux mécanismes énergétiques. Ce sont les vitamines et les minéraux.
- **Les fibres :** utiles au bon fonctionnement du système digestif.

Varié son alimentation est le seul moyen d'apporter tous ces éléments.

	Qu'est-ce que c'est ?	Où les trouver ?
Les glucides (ou sucres)	<p>C'est le carburant de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Les besoins en glucides d'une personne diabétique sont variables selon l'âge, le sexe, le mode de vie et l'état de santé.</p> <p>Consommés en excès, les glucides se transformeront en graisses s'ils ne sont pas utilisés par les muscles. Il faut donc adapter ses apports en fonction de ses besoins physiologiques et de l'activité physique.</p> <p>On distingue :</p> <p>les glucides simples rapidement absorbés par l'organisme. Ils font varier rapidement la glycémie,</p> <p>les glucides complexes sont assimilés lentement par l'organisme et permettent une meilleure régulation de la glycémie.</p>	<p>Les glucides simples</p>  <p>Sucre de table (saccharose), produits sucrés (miel, pâtisseries, confiseries, viennoiseries, boissons sucrées ou aromatisées), lait (lactose) produits laitiers, fruits (fructose*) et en moindre mesure dans les légumes verts.</p>  <p>Les glucides complexes Féculeux (amidon) : produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, quinoa, maïs, blé...), pain (ou équivalents : biscottes...), légumes secs et légumineuses (lentilles, fèves, pois, haricots secs...), pommes de terre et tubercules</p>

* Le sirop de glucose fructose (fructose industriel) peut être ajouté à certains produits industriels.

	Qu'est-ce que c'est ?	Où les trouver ?
<p>Les lipides</p>	<p>Ils jouent un rôle de réserve énergétique de l'organisme. Ce sont les produits les plus caloriques (ils sont un peu plus de deux fois plus caloriques que les glucides) et ne sont pas tous produits par l'organisme. On distingue les lipides d'origine animale et végétale.</p> <p>Attention : 50% des lipides sont dits « cachés ». Il s'agit des graisses naturellement présentes dans les aliments ou celles ajoutées dans les plats préparés, par exemple.</p>	<p>Beurre, crème fraîche... et les matières grasses animales contenues dans les laitages, les œufs, les charcuteries, les viandes grasses...</p>  <p>Huiles, margarines et les matières grasses végétales contenues dans les oléagineux (noix, noisettes, avocats, arachides, ...)</p> 
<p>Les protéines</p>	<p>Elles jouent un rôle de construction et de renouvellement des tissus de l'organisme. On distingue les protéines animales et végétales.</p>	<p>Sous forme animale : dans les viandes, volailles, abats, charcuteries, les œufs, le poisson, les fruits de mer, le lait et les produits laitiers.</p>  <p>Sous forme végétale dans les féculents : légumes secs et légumineuses, céréales (blé, avoine, etc).</p> 
<p>Les fibres</p>	<p>Elles régulent le transit intestinal, elles sont rassasiantes (limitent donc les envies de grignotage) et aident à réguler la glycémie en ralentissant la digestion des glucides.</p>	<p>Légumes frais, légumes secs, fruits, noix, graines, céréales complètes et semi-complètes.</p> 

EN FONCTION DE LEURS APPORTS NUTRITIONNELS, LES ALIMENTS SONT RÉPARTIS EN 7 GROUPES* :



LES BOISSONS :

eau, thé, café, tisanes,
jus de fruit, boissons sucrées,
boissons alcoolisées...

L'eau est la seule boisson
indispensable à consommer
régulièrement avant d'avoir soif.
**Attention aux boissons sucrées et
alcoolisées qui sont caloriques...**



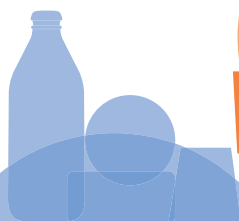
LES LÉGUMES ET FRUITS :
privilégier les légumes
et fruits de saison.

Ils apportent des fibres, de la vitamine C,
de l'eau et des glucides pour les fruits.
**Consommer 5 portions par jour dont
2 fruits de préférence.**



LA VIANDE, POISSON ET
ŒUFS : viandes de boucherie
(bœuf, veau, agneau, mouton,
porc), volailles, œufs, poissons
et fruits de mer, charcuterie...

Ils apportent des protéines, du fer
et des graisses animales (lipides).
A consommer 1 à 2 fois par jour.



LES PRODUITS LAITIERS :

lait, yaourt, fromage,
fromage blanc...

Ils apportent du calcium et de la
vitamine D utiles pour l'ossification.
A consommer 3 à 4 fois par jour.



LES PRODUITS SUCRÉS :
sucre, confiture, miel,
chocolat, bonbons...

Ils apportent des glucides simples.
Ils ne sont pas indispensables sauf
en cas d'hypoglycémie.
Limiter la consommation.



LES FÉCULENTS :

pommes de terre, pâtes, riz,
blé, légumes secs (lentilles,
haricots secs, pois chiches,
pois cassés...), pain...

Ils apportent des glucides complexes et
des protéines. A consommer à chaque
repas. Bien répartir les apports.



LES MATIÈRES GRASSES :
beurre, huiles, margarine,
crème fraîche...

Elles apportent des graisses
(lipides) mais également des
vitamines (E et A principalement).
En limiter la consommation.

QUELQUES CONSEILS POUR MANGER MOINS GRAS

Etre vigilant sur la qualité, la quantité et la fréquence de consommation :

- **Limiter les graisses dites « saturées »** : beurre, graisses contenues dans les fromages, dans les viandes grasses et les graisses dites « hydrogénées » contenues dans certaines pâtes à tartiner, margarines, biscuits et produits de boulangerie industriels.
- **Consommer les aliments** ayant des effets bénéfiques sur le « mauvais cholestérol » : en privilégiant les poissons gras (sardine, maquereau, thon,...)
- **Privilégier les matières grasses d'origine végétale** en contrôlant toutefois leur quantité car elles sont toutes caloriques : par exemple, doser l'huile, de préférence avec une cuillère. Pensez à les varier : huile de colza, huile de noix, huile d'olive...
- **Varié les viandes** en privilégiant les viandes les moins grasses : veau, cheval, volaille (sans la peau), lapin, bœuf (faux-filet, steak haché 5% de MG, rumsteack, bavette, tendre de tranche)...
- **Réduire sa consommation de fromage** (à 30 g par jour) et préférer les laitages moins gras : demi-écrémés ou 3-4 % de matières grasses sur les produits finis (fromages blancs).
- **Eviter d'associer** plusieurs aliments riches en graisses dans un même repas.
- **Limiter sa consommation d'alcool** (occasionnelle et modérée) : certaines boissons alcoolisées comme les cocktails, la bière, le cidre, les vins cuits, les moelleux sont sucrés (et ils n'apportent que des calories ce qui favorise la prise de poids). On recommande de ne pas dépasser 2 verres de vin par jour.



BON À SAVOIR

- 1 cuillère à soupe d'huile (10 g) =**
- 1 cuillère à soupe de beurre (15 g) =**
- 1 cuillère à soupe de margarine (20 g) =**
- 1 cuillère à soupe bombée de crème fraîche (30 g)**

3 Comment composer un repas équilibré ?

Pour composer un repas équilibré, n'hésitez pas à varier les aliments, choisissez avant tout ceux que vous aimez ! Idéalement, tous les groupes d'aliments doivent être représentés.

De manière générale, on conseille donc à chaque repas :

1 fruit ou équivalent

1 morceau de pain pour éventuellement compléter le repas.

1 part de viande ou poisson ou œuf

1 laitage ou 1 portion de fromage : yaourt, fromage frais

Des légumes (verts) à volonté

1 portion de féculents : riz, pâtes, semoule, pommes de terre, légumes secs...

De l'eau à volonté

A l'occasion d'un repas festif, les plats sont exceptionnellement plus copieux, autorisez-vous quelques extras ! Si vous prévoyez un plat principal assez copieux, par exemple : vous pourrez compenser par un dessert léger avec des fruits et sans crème (et inversement si c'est le dessert qui est calorique). Les jours suivants, il suffit de reprendre une alimentation équilibrée : **l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours !**



Pour une même contenance de 200 ml : 1 verre de jus d'orange équivaut à environ 4 morceaux de sucre, 1 verre de jus de raisin équivaut à environ 6 morceaux de sucre !

QUELQUES ASTUCES POUR DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Pour comparer efficacement les produits, repérer les mentions suivantes :

- Le poids total (par portion)
- La liste des ingrédients **classés par ordre décroissant en fonction de leur quantité dans le produit.**
- Le tableau des valeurs nutritionnelles : valeur énergétique, glucides (quantité totale), protéines, lipides (quantité totale) pour 100g ou par portion, fibres, vitamines, minéraux, sel...
- L'appellation **sucre** (sans «s») est réservée au saccharose (sucre de table)
- Le terme **sucres** (avec «s») désigne l'ensemble des glucides simples à saveur sucrée (glucose, fructose, saccharose, lactose...) —

Comprendre la signification de certaines allégations nutritionnelles :

- **Light** : le sucre est remplacé par un autre édulcorant (aspartame, stevia...)
- **Allégé en...** : allégement par rapport à la recette originale. Il peut porter sur les sucres ou les matières grasses. Cela ne signifie pas forcément que le produit est « léger ».
- **Sans sucre** : le produit ne comprend pas de saccharose mais il peut contenir d'autres sucres et être plus gras ! C'est, par exemple, le cas du chocolat « sans sucre ». Préférez un petit morceau de « vrai » chocolat.
- **Sans sucres ajoutés** : Il n'y a pas d'ajout d'autres sucres ou de substances sucrantes mais le produit peut contenir naturellement une quantité non négligeable de sucre (par exemple : les jus de fruits « sans sucres ajoutés ») —

4 Les glucides : comment les consommer ?

Il existe des méthodes pour vous aider à varier et consommer les aliments glucidiques au quotidien : l'index glycémique et les équivalences glucidiques.

L'INDEX GLYCÉMIQUE

Tous les aliments contenant des glucides font varier la glycémie mais différemment selon une même quantité de glucide. La capacité d'un aliment à élever la glycémie est mesurée par l'index glycémique*.

Certains facteurs agissent sur la variation de la glycémie :

- **Le temps de cuisson** : plus le temps de cuisson d'un aliment est long, plus sa digestion sera rapide et la glycémie élevée.

PAR EXEMPLE :

Les pâtes bien cuites font plus monter la glycémie que les pâtes « al dente ».

Les carottes cuites font plus monter la glycémie que les carottes crues.

- **La texture de l'aliment** (râpé, mixé, haché, mouliné) : selon la texture de l'aliment, la digestion et l'absorption sont plus ou moins rapides.

PAR EXEMPLE : une purée de pommes de terre fait (beaucoup) plus monter la glycémie que des pommes de terres cuites à l'eau.

- **La composition des aliments du repas** : la présence des autres nutriments vont agir sur la glycémie. L'association de protéines, de lipides et de fibres dans un repas ralentit l'absorption des glucides et donc permet d'abaisser l'index glycémique.

PAR EXEMPLE : consommer de la viande ou du poisson avec des pommes de terre ou des pâtes permet d'abaisser l'index du féculent consommé. Pour gérer son diabète, il est donc utile de repérer les aliments qui ont une incidence importante sur la variation de la glycémie. Il ne s'agit pas d'en supprimer certains mais de savoir lesquels associer pour éviter les pics d'hyperglycémie après le repas, corriger une hypoglycémie, gérer ses apports en cas d'activité physique...

BON À SAVOIR

un carré de sucre
= 5 g de glucides



Attention : il y a de grandes variations entre les index glycémiques théoriques et individuels : c'est l'une des applications majeures de l'autosurveillance glycémique de vérifier l'index glycémique réel d'un aliment.

* Index glycémique :
Faible : 0 à 55
Moyen : 56 à 69
Élevé : 70 à 100

LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES

Variez vos apports en glucides en jouant sur les équivalences entre les produits d'une même catégorie d'aliment.

Un équivalent glucidique est une portion d'aliment qui apporte 20 g de glucides.

Par exemple :

LES FÉCULENTS		
100 g de féculents cuits apportent 20 g de glucides, soit l'équivalent de :		
2 pommes de terre de la taille d'un œuf	5 cuillères à soupe de légumes secs	
100 g de quinoa	4 cuillères à soupe rases de riz cuit (blanc ou brun)	
40 g de pain apportent 20 g de glucides, soit l'équivalent de :		
2 petites tranches de pain de mie	1/6 de baguette parisienne	
40 g de pain de campagne	40 g de pain au son	
LES FRUITS		
1 fruit de taille moyenne apporte 20 g de glucides, soit l'équivalent de :		
1 pomme ou 1 poire ou 2 kiwis	½ pamplemousse ou 1 orange, 2 à 3 clémentines	
3 à 4 abricots secs ou 4 à 5 reines-claude	1 pot de compote allégée en sucre	
1 fruit peut être remplacé par un dessert* apportant 20 g de glucides, ce qui représente :		
1 ramequin de salade de fruits	2 boules de sorbet	1 laitage aux fruits sucré
*On peut remplacer le fruit par un dessert sucré, occasionnellement, à la fin du repas. Attention : un dessert est généralement plus énergétique		

BON À SAVOIR

Des ateliers diététiques sont régulièrement dispensés par des professionnels de santé pour apprendre à estimer la quantité de glucides dans le cadre d'une éducation thérapeutique. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre diabétologue.

5 Idées de menus et de recettes de saison

Pour composer vos recettes et menus, privilégiez les fruits et légumes de saison, à consommer sous toutes leurs formes (frais, en conserve, en surgelé). Pour mijoter de bons plats, il n'est pas nécessaire de posséder un matériel sophistiqué !



QUELQUES ASTUCES POUR DOSER SES ALIMENTS SANS BALANCE

Les ustensiles

- 1 cuillère à café rase : 0,5 cl
- 1 cuillère à soupe rase : 1,5 cl
- 1 verre à moutarde : 120 ml
- 1 tasse à café : 90 ml
- 1 bol : 250 ml

Les contenants

Pensez à conserver certains contenants « en dépannage » :

- 1 pot de yaourt vide : 125 g
- 1 pot de crème fraîche : ¼ l
- Des bouteilles de différentes contenances : 33cl, 50 cl, 1 l

Quelques équivalences

1 cuillère à soupe rase correspond en moyenne à :

- 10 g de Maïzena
- 25 g de beurre mou
- 30 g de fromage blanc ou de crème fraîche

1 pot de yaourt correspond en moyenne à :

- 125 g de liquide
- 125 g de riz cru
- 85 g de farine ou de fécule de pommes de terre

1 verre à moutarde correspond en moyenne à :

- 160 g de riz cru
- 150 g de farine
- 160 g de haricots secs crus
- 130 g de semoule crue
- 120 g de pâtes (type coquillettes crues) —

PRINTEMPS

Menu

Millefeuille aux asperges

Escalope de veau à l'estragon accompagnée de riz pilaf*

Yaourt nature

Coupelle de fraises



* Retrouvez notre recette sur www.federationdesdiabetiques.org

Millefeuille aux asperges

Cette entrée se compose de fines feuilles de pâte filo moins caloriques que la pâte feuilletée et garnies d'une mousse onctueuse d'asperges. A servir avec une salade verte à la vinaigrette.

Ingrédients pour 6 personnes

- Un paquet de pâte filo
- Une botte d'asperges vertes
- 20 cl de crème semi-épaisse à 15 %
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de salade verte

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dérouler et découper les plaques de pâte filo en 18 rectangles de 15 x 8 cm.
- Les badigeonner de beurre fondu.
- Etaler les rectangles sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Mettre au four pendant 10 à 15 minutes en surveillant. Le feuilletage doit être légèrement doré et croustillant.
- Laisser refroidir les feuilles.
- Dans un grand volume d'eau bouillante salée, cuire les asperges surgelées pendant 8 minutes.
- Egoutter les asperges, couper les pointes et mixer les queues.
- Battre la crème fraîche dans un saladier.
- Ajouter la purée d'asperges refroidie et mélanger.
- Mettre au frais pendant environ 1 h.
- Au moment de servir, poser un rectangle de pâte filo au centre de l'assiette.
- Recouvrir de mousse d'asperges et disposer quelques pointes.
- Répéter l'opération et terminer par un rectangle, face plate sur le dessus.
- Décorer les assiettes avec la salade verte.

VALEUR NUTRITIONNELLE

- Valeur nutritionnelle par personne :
Protéines : 5 g - Lipides : 7,5 g - Glucides : 25 g - soit 187 kcal
- Equivalence (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) :
50 g de pain, 250 g de macédoine de légumes, 100 g de fruits au sirop.

ETE

Menu

Salade de tomates/mozzarella

Poulet rôti accompagné d'un gratin d'aubergines*

Mousse glacée de pêches au sirop de cassis



* Retrouvez notre recette sur www.federationdesdiabetiques.org

Mousse glacée de pêches au sirop de cassis

Cette recette est une mousse légère qui permet d'utiliser des fruits de saison comme les pêches et les baies de cassis qui apportent de la vitamine C, des fibres et des polyphénols qui ont un rôle anti-oxydant.

Ingrédients pour 6 personnes

- 800 g de pêches bien mûres
- 100 g de sucre glace
- 200 g de fromage blanc à 20 %
- 1 citron
- 150 g de cassis

Préparation

- Eplucher les pêches et les ébouillanter quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- Mixer avec le jus d'1/2 citron.
- Ajouter la moitié du sucre glace.
- Battre le fromage blanc et l'ajouter au mélange.
- Verser dans un moule à cake.
- Couvrir d'une feuille de papier aluminium.
- Mettre au congélateur pendant au moins 3 h.
- Pendant ce temps, mixer les cassis avec le reste de jus de citron et de sucre glace.
- Au moment de servir, démouler la mousse et l'arroser de sirop de cassis.

VALEUR NUTRITIONNELLE

- Valeur nutritionnelle par personne :
Protéines : 2,5 g - Lipides : 1 g - Glucides : 32,5 g - soit 159 kcal
- Equivalence (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) :
65 g de pain, 1 mangue, 1 banane, 200 g de cerises, 300 g de mirabelles, 1 yaourt aux fruits et 150 g de prunes.

AUTOMNE

Menu

Velouté de potiron*

Bœuf bourguignon chasseur accompagné
de pommes de terre à la vapeur

Fromage blanc

Raisins



* Retrouvez notre recette sur www.federationdesdiabetiques.org

Bœuf bourguignon chasseur

Cette recette est une version allégée de la recette classique qui utilise le beurre et la farine. Hors saison, il est possible d'utiliser des champignons séchés en les réhydratant une quinzaine de minutes dans de l'eau chaude avant de les incorporer à la préparation.

Ingrédients pour 6 personnes

- 800 g de viande de bœuf maigre (paleron ou gîte à la noix)
- 40 g de margarine végétale
- 20 g de maïzena
- 3 gros oignons
- 2 verres de vin rouge
- 200 g de cèpes
- Sel, poivre
- 1 bouquet garni

Préparation

- Couper la viande en morceaux de 4 à 5 cm et la faire rissoler dans la margarine pendant une quinzaine de minutes en mélangeant avec une spatule en bois.
- Ajouter les oignons émincés et les faire blondir en mélangeant.
- Saupoudrer de Maïzena en la mouillant avec le jus de la viande, puis verser le vin rouge.
- Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
- Ajouter de l'eau si besoin afin de recouvrir la viande complètement.
- Laisser cuire à feu doux pendant environ 2 h sans couvrir.
- Nettoyer les cèpes en tranchant le bout terreux et les parties abîmées, puis les frotter doucement avec un linge humide.
- Les couper en gros morceaux et les ajouter à la cuisson.
- Laisser mijoter encore 1h, puis retirer le bouquet garni avant de servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

VALEUR NUTRITIONNELLE

- Valeur nutritionnelle par personne :
Protéines : 27,5 g - Lipides : 14 g - Glucides : 9 g - soit 272 kcal
- Equivalence (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) :
2 carrés de sucre, 20 g de pain, 150 g de salsifis.

HIVER

Menu

Soupe de pois cassés

Filet de cabillaud au citron, en papillote accompagné
d'endives braisées*

Entremet au chocolat



* Retrouvez notre recette sur www.federationdesdiabetiques.org

Soupe de pois cassés

Facile et pas cher, la soupe de pois cassés permet d'intégrer des légumes secs dans les repas. Il est possible de remplacer la crème fraîche par du fromage blanc pour un apport en calcium ou d'ajouter du jambon fumé pour un goût plus corsé.

Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de pois cassés secs
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 20 cl de crème fraîche semi-épaisse allégée
- Sel et poivre
- Quelques branches de persil

Préparation

- Rincer les pois cassés et les égoutter.
- Eplucher les légumes et les couper en gros dés.
- Mettre les pois cassés dans une grande marmite.
- Ajouter les légumes et le bouquet garni et recouvrir d'eau froide. Ne salez pas car cela va les durcir.
- Porter à ébullition, puis faire cuire environ une heure à feu doux.
- Retirer le bouquet garni, puis mixer avec un mixer plongeant.
- Ajouter la crème fraîche semi-épaisse allégée. Saler et poivrer.
- Verser la soupe dans des bols ou dans des assiettes creuses.
- Décorer chaque assiette avec quelques feuilles de persil.
- Servir aussitôt.

VALEUR NUTRITIONNELLE

- Valeur nutritionnelle par personne :
Protéines : 11,5 g - Lipides : 6 g - Glucides : 35 g - soit 240 kcal
- Equivalence (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) :
70 g de pain, 200 g de pommes de terre vapeur, 150 g de pâtes cuites,
100 g de riz blanc, 150 g de riz complet.



1. Les féculents font-ils grossir ?

- a) Vrai
b) Faux

Réponse b : consommés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, les féculents ne font pas grossir. Ce sont les accompagnements ou certains modes de cuisson riches en graisses (friture, fromage râpé en grande quantité, sauces grasses...) qui favorisent la prise de poids.

2. Parmi ces repas, lequel n'est pas équilibré ?

- a) Potage de légumes - steak haché - pâtes - fromage - prunes - pain - eau.
b) Couscous poulet-légumes - une orange - un yaourt - eau.
c) Salade de tomates - cabillaud -haricots verts - compote de pomme - eau.

Réponse c : dans un repas équilibré tous les groupes d'aliments doivent être représentés. Dans ce menu, il n'y a aucun apport en féculents, le repas est hypoglucidique.

3. Le riz bien cuit augmente la glycémie.

- a) Vrai
b) Faux

Réponse a : le temps de cuisson est un facteur qui agit sur la variation de la glycémie. Plus le temps de cuisson est long, plus la digestion sera rapide et la glycémie plus élevée. Le riz complet est à privilégier.

4. Parmi les groupes d'aliments, lesquels apportent des glucides ?

- a) Les matières grasses, les viandes, poissons et œufs.
b) Les féculents et équivalents, les fruits et équivalents, produits laitiers et dérivés, les produits sucrés.

Réponse b : les féculents et équivalents, les fruits et équivalents, produits laitiers et dérivés, les produits sucrés.

5. Quand on est diabétique, on ne peut plus manger de dessert sucré.

- a) Vrai
b) Faux

Réponse b : il est recommandé de limiter sa consommation de produits sucrés car ils sont très caloriques. Cependant il est possible de consommer occasionnellement un dessert sucré, à la fin d'un repas en prenant soin de faire les équivalences glucidiques appropriées.



A QUI S'ADRESSER ?

Le médecin traitant : c'est votre interlocuteur privilégié. Il vous accompagne et vous conseille dès l'annonce de votre diabète. Il saura vous orienter vers d'autres spécialistes si nécessaire : diabétologue, infirmier, diététicien-nutritionniste, podologue, cardiologue, ophtalmologiste...

Les diététicien(nes) nutritionnistes : spécialistes de l'équilibre nutritionnel, ces professionnels de santé sont là pour vous conseiller et vous aider à choisir une alimentation adaptée à vos besoins, à vos goûts et à votre mode de vie. Ils interviennent dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient.

Les infirmier(e)s : ils dispensent les soins et interviennent notamment dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient : surveillance glycémique, insulinothérapie fonctionnelle*, apprentissage des gestes techniques.

Les réseaux diabète : ces structures regroupent des professionnels de santé. Certains proposent notamment des consultations diététiques gratuites, soit au siège du réseau avec une diététicienne, soit chez une infirmière libérale adhérente au réseau.

La Fédération Française des Diabétiques et ses associations fédérées : elles permettent de rencontrer d'autres patients diabétiques (pour partager vos expériences, des idées recettes...) et vous accompagneront dans la gestion de votre maladie au quotidien.



Votre médecin traitant est votre interlocuteur privilégié.

* L'insulinothérapie fonctionnelle est une technique qui permet de déterminer le plus précisément possible le besoin en insuline tout au long de la journée, en fonction des modes de vie de chacun (travail, activité physique, restaurant...) et surtout la quantité de glucides absorbés par repas. Elle est prescrite par le médecin traitant ou le diabétologue dans le cadre d'une éducation thérapeutique (ETP) en milieu hospitalier.

Plus d'informations et de conseils sur
www.federationdesdiabetiques.org

VOTRE ASSOCIATION LOCALE :



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

Mars 2024 - Exemple gratuit, ne peut être vendu. // Conception graphique et illustrations > K'roline Franc 06 61 44 20 72



Ce livret a été réalisé avec le soutien de **AFDN**