



**Fédération Française**  
des **Diabétiques**



**DIABÈTE ET ALIMENTATION :**  
**ÉQUILIBRE ET PLAISIR EN**  
**TOUTES SAISONS** **PRINTEMPS-ÉTÉ**

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

## La **F**édération **F**rançaise des **D**iabétiques

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

Ses trois missions sont :

- **L'information, l'accompagnement et la prévention**
- **La défense** individuelle et collective des patients
- **La recherche et l'innovation.**

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 100 associations fédérées et délégations présentes sur tout le territoire.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

---

Contenu rédactionnel : **Mélanie Mercier**, diététicienne

Comité de relecture : **Pr. Bernard Bauduceau**, diabétologue ancien chef de service du service d'endocrinologie de l'Hôpital Bégin, Saint-Mandé. **Commission patients** de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Séverine Bourguignon & Caroline Franc**

Photo de couverture : Istockphoto

*Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.  
Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes  
qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site :*  
**[www.transparence.sante.gouv.fr](http://www.transparence.sante.gouv.fr)**

## DIABÈTE ET ALIMENTATION

PRINTEMPS-ÉTÉ

Lorsque l'on est diabétique, avoir une alimentation adaptée et équilibrée est essentiel, au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et les traitements médicamenteux.

Mais qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? La Fédération Française des Diabétiques vous propose des éléments de réponse à travers deux livrets, tenant compte des spécificités des saisons : automne-hiver et printemps-été.

Ils vous présentent les bases d'une alimentation variée et équilibrée, adaptée aux personnes diabétiques ainsi qu'un panorama des fruits et légumes de saison, des conseils et des idées de menus pour profiter pleinement de chaque repas.

Cette version « printemps-été » vous invite, à travers des exemples concrets, des conseils pratiques notamment sur l'hydratation et des recettes de saison gourmandes, simples à réaliser, à vous faire plaisir tout en prenant soin de vous.

sommaire

### 1 Diabète et équilibre alimentaire

Pages 4 à 6

### 2 Quelques notions nutritionnelles à connaître

Pages 7 et 8

### 3 Tenir compte des saisons pour bien manger : printemps-été

Pages 9 à 12

### 4 Les fruits et légumes à privilégier au printemps et en été

Page 13

### 5 Les recettes gourmandes et équilibrées

Pages 14 et 15

# 1 Diabète et équilibre alimentaire

**Le diabète est une maladie caractérisée par un excès de glucose (sucre) dans le sang. C'est l'hyperglycémie chronique, causée par un manque et/ou un défaut d'utilisation de l'insuline, une hormone dont le rôle est de faire diminuer la glycémie en permettant l'utilisation du glucose par l'organisme.**

Une alimentation déséquilibrée et la sédentarité, entraînant surpoids puis obésité, sont des facteurs de risque de développer un diabète de type 2, principalement chez des personnes génétiquement prédisposées.

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime pour les personnes diabétiques, mais d'une alimentation variée et équilibrée qui permet, au même titre qu'une activité physique adaptée et les traitements médicamenteux, de réguler la glycémie et donc de prévenir la survenue de complications liées au diabète.

Les principes de base de l'équilibre alimentaire : « **Manger de tout, en quantité adaptée** »

- 3 repas par jour + éventuellement 1 collation
- Des horaires de repas réguliers
- Au moins 1,5 L d'eau par jour
- Au moins 1 portion de légumes au déjeuner et au dîner
- 1 portion de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, lentilles, etc.) à chaque repas
- 2 produits laitiers par jour<sup>1</sup>
- 2 à 3 portions de fruits par jour

Lancé en septembre 2019, le 4<sup>ème</sup> **Programme national nutrition santé (PNNS)** porté par le Ministère des Solidarités et de la Santé a pour objectif principal de permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger. Un site internet dédié rassemble conseils pratiques et ressources documentaires pour une vie en meilleure santé : <https://www.mangerbouger.fr>

## QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

Le fait de réaliser des activités mobilisant très peu de dépenses caloriques au quotidien : être assis ou allongé, lire, écrire, travailler sur un ordinateur, regarder la télévision.



<sup>1</sup>) 3 à 4 portions de produits laitiers pour les enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes et personnes âgées de plus de 55 ans, en raison d'un besoin accru en calcium et vitamine D (PNNS 2019).

## — Comment constituer un petit-déjeuner équilibré ?

- **Une boisson** : eau, thé, café ou infusion sans sucre ajouté
- **Un féculent** : pain complet, pain aux céréales ou flocons d'avoine
- **Un produit laitier** : 30 g de fromage, un verre de lait, un yaourt ou un fromage blanc
- **10 g de beurre** ou 1 cuillère à soupe de purée d'amande complète

### ATTENTION AUX FAUX-AMIS DU PETIT DÉJEUNER !

#### LES CÉRÉALES

Les céréales du petit déjeuner (riz, maïs, blé, etc.) proposées par les industriels subissent généralement de multiples transformations et peuvent être additionnées de sucres, de graisses de mauvaise qualité, de sel et souvent d'arômes et d'additifs. Elles provoquent une montée rapide de la glycémie et ont tendance à ne pas rassasier jusqu'au déjeuner.

Les flocons d'avoine sont, par exemple, une excellente alternative. Ils contiennent des fibres, des graisses de bonne qualité, procurent un sentiment de satiété durable et n'engendrent pas de pic de glycémie.

#### LES JUS DE FRUITS

Même 100% pur jus, les jus de fruits sont considérés, au-même titre que les sodas, comme des boissons sucrées, dont la consommation est à limiter puisqu'ils engendrent une élévation de la glycémie : il faut presser 3 oranges pour obtenir un verre de 20 cl de jus d'orange, soit l'équivalent de 7 morceaux de sucre ! Si vous tenez à votre jus d'orange au petit-déjeuner, ne pressez qu'une orange et consommez la pulpe, dans laquelle se trouvent les fibres et beaucoup de vitamines.

## — Une collation, pour quoi faire ?

La collation permet de faire, si besoin, une pause l'après-midi et de ne pas arriver « affamé » au dîner. Il existe des collations contenant très peu de glucides, évitant ainsi de provoquer un pic de glycémie, par exemple :

- 1 carré de chocolat à 90% de cacao + 10 amandes ou noix non salées ;
- 1 faisselle<sup>2</sup> à la vanille avec 1 cuillère à soupe d'amandes effilées.

### Le chocolat

Chocolat et diabète ne sont pas incompatibles. Il est toutefois préférable d'opter pour des chocolats noirs, dont le pourcentage de cacao est supérieur à 80 (ainsi, sur 100 g de chocolat, il y a 80 g de cacao et 20 g de sucre) et de limiter la consommation à 1 à 2 carrés par jour, de préférence, non en « prise isolée » (en dehors des repas).



/ 2) Fromage frais au lait cru pasteurisé

## — Que faire pour le déjeuner et le dîner ?

- Entrée de crudités ou soupe
  - Plat composé de :
    - Une portion de viande, poisson ou œuf
    - Une portion de féculents : entre 4 et 6 cuillères à soupe
    - Des légumes
  - Un produit laitier
  - Éventuellement une portion de fruit<sup>3</sup>
- + 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive, de colza ou de noix**, par personne et par repas

## Le sel, en quantité limitée

Consommé en excès, il risque d'engendrer une hypertension artérielle, responsable de problèmes cardiovasculaires. L'Organisation Mondiale préconise pour cela **une consommation inférieure à 5g de sel par jour**. Pour limiter votre consommation, évitez les produits industriels, riches en sel (plats préparés, charcuterie, biscuits apéritifs, etc.), goûtez le contenu de votre assiette avant de saler et relevez-le avec des épices et des herbes fraîches !

## QUELQUES CONSEILS POUR UN REPAS VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ

Il est tout à fait possible de manger équilibré sans consommer de viande, de poisson ou d'œuf. On retrouve des protéines dans d'autres aliments : produits laitiers, céréales, légumes secs, graines oléagineuses et, dans une moindre mesure, dans les légumes. Il existe aussi des « alternatives » végétales aux produits animaux : le seitan, le quorn, le tofu, le tempeh et les protéines de soja texturées (ces 3 derniers sont fabriqués à partir de soja, dont la consommation est à limiter à une fois par semaine).

Si les repas sont souvent ou toujours végétariens, **il est possible de remplacer la viande, le poisson ou les œufs par 100 g d'une alternative végétale OU un mélange de légumes secs et de céréales** : 3 cuillères à soupe de légumes secs cuits pour 5 cuillères à soupe de céréales cuites (lentilles corail + riz OU haricots rouges + riz OU pois chiches + semoule OU haricots blancs + pâtes).

Il faudra, par ailleurs, veiller régulièrement aux apports en fer, en iode, vitamine B12 et oméga 3 en étant suivi(e) par un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin-nutritionniste.



### Quelques liens pour aller plus loin...

- **Sur l'alimentation équilibrée** : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>
- **Sur le régime végétarien** : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete/vegetarisme-et-vegetalisme>

## 2

## Quelques notions nutritionnelles à connaître

### — LES GLUCIDES

Aussi appelés « sucres », ils sont le « carburant » de l'organisme. Les besoins en glucides varient en fonction de la taille, du poids, de l'âge et de l'activité physique.

On en distingue deux types :

**Les glucides « complexes »**, que l'on trouve dans les féculents et qu'il est important de consommer à chaque repas car ils fournissent de l'énergie sur le long terme. Privilégiez les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches, flageolets, etc.), ainsi que les céréales complètes (pâtes complètes, riz complet, pain complet), plus riches en fibres que leurs homologues raffinés. **Préférez également les cuissons « al dente »** pour les céréales et les légumes secs, et la cuisson vapeur ou en robe des champs pour la pomme de terre, en gardant la peau.

**Les glucides « simples »**, contenus dans les fruits (fructose), les laitages (lactose) et dans les produits sucrés (saccharose, « sucre de table ») : chocolats, glaces, boissons sucrées, biscuits, pâtisseries, etc. Ces derniers provoquent une montée rapide et importante de la glycémie, leur consommation doit être modérée, occasionnelle et se faire dans le cadre d'un repas, et non en « prise isolée ».

**Dans les produits industriels**, il y a d'autres formes de sucres simples : glucose, sirop de glucose, sirop de fructose, etc. Ce sont des sucres souvent cachés, faisant considérablement monter la glycémie. Repérez-les dans la liste des ingrédients afin de les éviter !

**Les édulcorants**, mieux vaut consommer un peu de sucre occasionnellement que des édulcorants quotidiennement car ces derniers maintiennent l'habitude de consommer des aliments ayant une saveur sucrée.

### L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

L'IG est la capacité d'un aliment à faire augmenter la glycémie rapidement. Plus un aliment contient de glucides et moins il contient de protéines, de lipides et de fibres, plus il a un IG élevé.

**IG élevé > 70** : baguette, purée de pomme de terre, pâtes blanches très cuites

**IG moyen 55-70** : pain complet, pomme de terre cuite avec la peau, pâtes blanches al dente

**IG bas < 55** : pain au son, pâtes complètes cuites al dente

Les cuissons prolongées et les « transformations » (purée, par exemple) des féculents augmentent leur IG !



## LES FIBRES ALIMENTAIRES

Ce sont des glucides que l'on n'assimile pas, qui ne fournissent donc pas de calories mais qui ont de nombreux bienfaits. Elles contribuent à limiter l'élévation de la glycémie après le repas, et favorisent la satiété, la régulation du transit intestinal, et l'immunité intestinale.

On retrouve des fibres en majorité dans les légumes, les fruits, les légumes secs, les céréales complètes et les graines oléagineuses (colza, tournesol, sésame...).

## LES LIPIDES

Aussi appelés « graisses », ils ont de nombreux rôles à jouer dans l'organisme mais, consommés en excès, ont pour effet :

- **À court terme**, de provoquer une hyperglycémie à retardement. Les lipides sont digérés très lentement. Consommés en quantité importante au cours d'un repas, ils ralentissent la digestion et l'assimilation des glucides contenus dans le repas. Ce mécanisme explique que la glycémie s'élève aussi tardivement, **plusieurs heures après le repas**.

- **À long terme**, d'engendrer une prise de poids et donc, une aggravation de l'insulinorésistance.

Les besoins en lipides varient également en fonction de la taille, du poids, de l'âge et de l'activité physique. Limiter les quantités ajoutées pour cuisiner.

La qualité des lipides est également primordiale, il est pour cela conseillé de :

- **Favoriser les « bonnes graisses »** : l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza et/ou de noix pour les assaisonnements (ces deux dernières sont à conserver au réfrigérateur).

- **Limiter les « mauvaises graisses »** : beurre, crème, charcuteries, viandes grasses, produits industriels, viennoiseries.

LE BON DOSAGE :  
**1 CUILLÈRE  
À SOUPE D'HUILE  
PAR PERSONNE ET  
PAR REPAS**



## RÉCAPITULATIF DES APPORTS JOURNALIERS MOYENS RECOMMANDÉS

	Glucides <sup>4</sup>	Lipides	Protéines	Fibres
Femme	210 à 289 g	82 à 93 g	0,83 à 1,20 g/kg	25 à 30 g
Homme	260 à 358 g	101 à 116 g		

Source : ANSES - <https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>  
<https://www.anses.fr/fr/content/les-proteines>

Ces valeurs sont les intervalles de référence de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) pour un individu adulte. Ils sont donnés à titre indicatif, les besoins peuvent varier en fonction du poids, de la taille, de l'âge, de l'activité physique ou de l'état de santé de la personne. Consultez un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin-nutritionniste pour un conseil personnalisé.

### 3 Tenir compte des saisons pour bien manger : printemps-été

#### FAUT-IL BOIRE ET MANGER FROID LORSQU'IL FAIT CHAUD ?

Lorsque les températures grimpent, l'organisme est en quête de fraîcheur et la tentation de consommer des boissons glacées et des plats froids est grande. Pourtant, ce n'est pas une stratégie fructueuse : l'organisme étant programmé pour maintenir sa température à 37°C, il réchauffe les boissons ou les aliments consommés froids de sorte que tout ce qu'il digère soit à température corporelle. Plus on mange ou boit froid, plus le corps dépense de l'énergie pour maintenir cet équilibre et plus il produit de chaleur ! De plus, les boissons consommées glacées ont tendance à accélérer le transit, pouvant alors contribuer à la déshydratation. Pour s'hydrater et se nourrir sans « coup de chaud », il est donc **préférable de boire de l'eau à température ambiante** et de manger à « 37°C », soit tiède.



#### ■ HYDRATATION : EAU DE SOURCE, EAU MINÉRALE, EAU PÉTILLANTE, EAU DU ROBINET...

**Il est primordial de s'hydrater tout au long de l'année avec au moins 1,5 L d'eau par jour. En période de chaleur ou lors d'une activité physique, cette quantité sera augmentée. Pour les personnes âgées, une vigilance accrue sera de mise car la sensation de soif peut s'atténuer avec l'âge. Mais quelles eaux privilégier ?<sup>5</sup>**

■ **L'eau de source et l'eau minérale** ont une origine souterraine, ne font l'objet d'aucun traitement chimique car elles sont naturellement dénuées de germes et de pesticides. L'eau de source n'est pas définie par une composition minérale constante tandis que chaque eau minérale présente une composition stable en minéraux : calcium, magnésium, potassium, sodium, bicarbonate, etc. De ce fait, chaque eau minérale a des « vertus » qui lui sont propres :

- **Les eaux minérales « calciques »** (≥ 150 mg/L de calcium) ou « **magnésiennes** » (≥ 50 mg/L de magnésium) peuvent compléter les apports en ces nutriments, si nécessaire.
- **Les eaux minérales « bicarbonatées »** (teneur en bicarbonate ≥ à 600 mg/L) contribuent à une meilleure digestion.
- **Les eaux minérales « sodiques »** (plus de 200 mg/L) sont conseillées en cas d'efforts intenses et prolongés ou pendant des épisodes de canicule, pour pallier la transpiration et la perte de sels minéraux mais sont à limiter dans d'autres contextes en raison de leur apport en sel.

■ **Les eaux pétillantes** contiennent du gaz carbonique. Il peut être naturellement présent dans la source, renforcé ou totalement ajouté dans une eau plate à l'origine. Les teneurs en sodium sont souvent élevées, référez-vous aux étiquettes pour choisir les moins sodiques.

■ **L'eau du robinet** présente aujourd'hui des caractéristiques bactériologiques conformes à des exigences sanitaires définies par décret, elle est saine, économique et plus écologique car elle ne nécessite pas l'usage de bouteilles en plastique.

<sup>5</sup> En savoir plus : <https://eaumineralenaturelle.fr/>  
<https://www.eauxdesources.org/>  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/eau-du-robinet>

## ■ LES AUTRES BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable et hydratante. Mais pour certaines occasions, il existe des exceptions !

### ■ Les boissons sucrées

Les sodas contiennent des quantités importantes de sucre (en moyenne 9 g pour 10 cl soit 4 morceaux de sucre pour un verre de 20 cl), sont très acides et peuvent nuire à la digestion. Les thés glacés, limonades, smoothies et autres jus de fruits, même 100% pur jus, en contiennent des quantités similaires, malgré l'image parfois « saine » qu'ils véhiculent. Ce sont toutes des boissons à consommer très occasionnellement, en petite quantité (maximum 1 verre).

### ■ Les boissons « light » ou « zéro »

Ces boissons ne contiennent pas de sucre, ce dernier ayant été remplacé par un édulcorant. Mieux vaut ne pas s'habituer à les consommer souvent et surtout pas quotidiennement : elles entretiennent le goût pour la saveur sucrée. Là encore, à consommer occasionnellement.

### ■ Les glaces et les sorbets

Les crèmes, bâtonnets et cônes glacés contiennent plus de matières grasses que les sorbets, du fait de la présence de crème et de matières grasses végétales. Les sorbets contiennent quant à eux davantage de sucre. Évitez les recettes fantaisies, les glaces grands formats et limitez votre consommation à deux boules, occasionnellement et jamais en « prise isolée ».

## Idées de boissons originales et désaltérantes

Voici quelques recettes désaltérantes à servir lorsque vous recevez pour un apéritif estival (doses pour 1 personne).



**Façon mojito :** Mélangez deux cuillères à soupe de jus de citron vert à 20 cl d'eau pétillante, ajoutez trois feuilles de menthe lavées et ciselées, un glaçon pilé et dégustez !

**Smoothie coco :** Mixez 20 cl d'eau de coco à quatre fraises lavées et coupées, ajoutez une cuillère à soupe de lait de coco, un glaçon pilé et dégustez !

**Thé glacé :** La veille, faites infuser un sachet de thé vert à la menthe (ou un autre parfum, thé vert ou thé blanc de préférence) pendant 2 min dans de l'eau bouillante. Laissez refroidir et disposez au réfrigérateur jusqu'à 1 h avant la consommation.

**Gaspacho :** Mixez quatre tranches de concombre épluchées, 1/6 de poivron rouge épluché, 15 cl de coulis de tomate, 1 cuillère à café de vinaigre de Xérès et 1 feuille de menthe.

## Idées glace et sorbet maison

-4 personnes-



**Glace au melon :** Coupez 500 g de chair de melon en dés, congelez-les au moins 4h dans un sac congélation puis mixez-les, ajoutez 100 g de fromage blanc à 3 % de matière grasse et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Dégustez aussitôt.

**Sorbet fraise menthe :** Coupez 500 g de fraises, congelez-les au moins 4h dans un sac congélation puis mixez-les, ajoutez 10 cl de thé à la menthe refroidi et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Dégustez aussitôt.

## LES REPAS DES BEAUX JOURS

Lorsqu'il fait chaud, l'appétit est parfois moins aiguisé. S'il est important de ne pas sauter de repas, au risque de nuire à votre glycémie, il est également primordial de veiller à l'équilibre alimentaire en cette saison de barbecue, glaces et autres sorbets.

### Les grillades

Pour réaliser des grillades équilibrées et savoureuses, faites une marinade : elle parfamera et attendrira la viande ou le poisson sans avoir besoin d'utiliser beaucoup de matières grasses.

Disposez les ingrédients de la marinade dans un plat, ajoutez le(s) morceau(x) de viande ou de poisson, mélangez, fermez le plat avec un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur entre 2h et 12h (plus vous laissez mariner, plus ce sera savoureux). Vous pouvez ensuite cuire au barbecue ou encore au four, en papillote ou sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.



### Choix des viandes

	PEU GRAS < 5 %	GRAS 6 - 14 %	TRÈS GRAS > 15 %
<b>VOLAILLE</b> (poulet, dinde)	Filet et cuisse sans la peau	Filet et cuisse avec la peau	Aile avec la peau
<b>BOEUF</b>	Steak haché à 5% de matière grasse, rumsteck, macreuse, jarret	Onglet, collier, bavette, flanchet, tendron, gîte, paleron, hampe, faux-filet	Côte de bœuf, plat de côtes, steak haché à 15 et 20 % de matière grasse, entrecôte
<b>PORC</b>	Filet, filet mignon, jambon découenné, filet de bacon	Rôti, longe, épaule, palette, jarret, jambonneau découenné, côtes	Échine, travers, lard, lardons, poitrine
<b>VEAU</b>	Quasi, filet, noix, jarret, épaule	Côtes, tendron, collier, poitrine	
<b>AGNEAU</b>	Gigot dégraissé	Selle, filet, épaule	Carré, côtes, poitrine, collier
<b>CHEVAL</b>	Filet, entrecôte		

## Idées de marinades

pour agrémenter viandes / poissons / volailles / tofu nature

### Aigre-douce

- 1 cuillère à café de vinaigre de vin ou de cidre
- 1 cuillère à café sauce soja
- ½ petite gousse d'ail râpée
- 1 pincée de gingembre

### Moutarde-citron

- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques brins de persil

### Indienne

- ½ petite gousse d'ail râpée
- 2 pincées de curry ou d'épices tandoori
- 1 cuillère à soupe de yaourt brassé

## ■ Choix des viandes

Il est important d'opter de préférence pour des morceaux de viande ou de poisson peu gras. Les viandes grasses et les produits de charcuterie (merguez, chipolatas et autres saucisses) sont à consommer occasionnellement.

Il est préférable d'utiliser un barbecue électrique ou une plancha. Si vous utilisez un barbecue au charbon de bois, disposez les aliments à au moins 10 cm des braises (pour ne pas que les aliments soient en contact direct avec les flammes) et retirez toutes les graisses visibles des viandes avant de les faire cuire.

## ■ En accompagnement

Prévoyez des salades composées en mélangeant un féculent cuit (lentilles, pommes de terre, pâtes complètes, pois chiches, quinoa, boulghour, etc.) à des légumes crus (tomate, concombre, fenouil, épinard, radis, etc.) et/ou cuits (asperges, cœur de palmier, haricots verts, poivron, courgette, etc.).

Attention, **les crudités, consommées en excès, peuvent provoquer ballonnements**, difficultés de digestion et accélération du transit.

## ■ Les sauces pour salades

Pour agrémenter vos salades composées, réalisez vos sauces maison, plus équilibrées, économiques et plus savoureuses que les sauces industrielles ! Comptez 1 cuillère à soupe d'huile et 2 cuillères à soupe de vinaigre par personne.

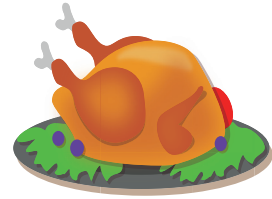
Variez les plaisirs :

- Vinaigre de vin, de cidre, de xérès, balsamique, etc.
- Huile d'olive, de colza, de noix, de pistache, etc.
- Herbes de Provence, basilic, ciboulette, aneth, etc.

Ces éléments vous permettront de donner des saveurs différentes à vos salades !

### ASTUCE PETITS BUDGETS

Achetez des herbes aromatiques, de l'ail surgelés et du jus de citron en bouteille, pour en avoir toujours avec vous, prêts à l'emploi et éviter le gaspillage.



### ASTUCE

Vous pouvez également réaliser des sauces légères et savoureuses en remplaçant l'huile par du yaourt brassé.



### UNE SALADE COMPOSÉE

peut également constituer un plat principal végétarien : ajoutez aux féculents et aux légumes des dés de fromage (comptez 30 g/personne) et des graines oléagineuses (noix, pignons, graines de tournesol, etc., 1 petite poignée par personne) pour leurs apports en protéines.

## 4

## Les fruits et légumes à privilégier au printemps et en été

### LES LÉGUMES DE SAISON

Légumes	Portion recommandée par repas	Fibres (pour 100 g)	Glucides (pour 100 g)
Asperge Aubergine Concombre Courgette Épinard Fenouil Radis rouge Radis noir Tomate	À volonté Au minimum ½ assiette à chaque repas	1 à 3 g	Très peu de glucides : entre 1 et 3 g
Haricots verts Petits pois Artichaut Carotte Poivron	Carotte râpée : 3 cuillères à soupe en entrée. Globalement ½ assiette à chaque repas.	De 3,5 à 5,5 g	Peu de glucides : entre 4 et 7 g

Table de composition nutritionnelle des aliments. Ciqual : <https://ciqual.anses.fr>

### LES FRUITS DE SAISON

Fruits	Portion recommandée par repas	Fibres (pour 100 g)	Glucides (pour 100 g)
Fraise Framboise Groseille Rhubarbe	1 barquette de 250 g 1 barquette de 250 g 1 barquette de 250 g Sans limitation		Jusqu'à 6 g de sucre soit 1 morceau de sucre
Abricot Cassis Melon Mirabelle Nectarine/brugnon Pastèque	3 abricots 200 g 200 g : ½ petit melon 10 mirabelles 1 pièce 200 g	1 à 6 g	Jusqu'à 10 g de sucre soit 2 morceaux de sucre
Myrtille Poire Cerise Figue	150 g 1 poire 15 cerises 2 figes		Jusqu'à 14 g de sucre soit entre 2 et 3 morceaux de sucre

Table de composition nutritionnelle des aliments. Ciqual : <https://ciqual.anses.fr>

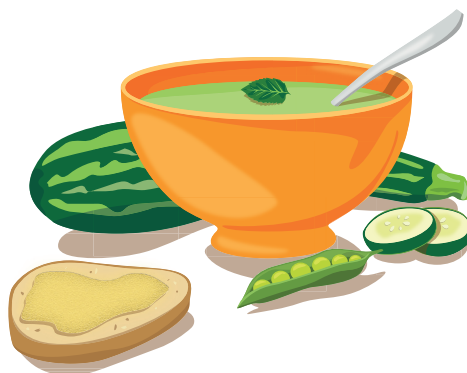
#### ASTUCE

**Congelez des fruits et légumes d'été en pleine saison, vous en aurez ainsi à disposition pour l'hiver !**

### SOUPE FROIDE COURGETTES, PETITS-POIS & TARTINE

PLAT (4 PERSONNES)

- 1 oignon
- 600 g de courgettes
- 400 g de petits pois écosés
- 10 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de pain de seigle de 60 g chacune
- 200 g de fromage de chèvre frais



La veille, laver les courgettes et les couper en dés. Éplucher l'oignon. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire suer l'oignon. Ajouter les dés de courgettes, les petits pois et remuer. Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 15 min à petits bouillons, le temps que les légumes soient cuits. Laisser refroidir et placer au réfrigérateur. Le lendemain, mixer les légumes avec les feuilles de menthe et une pincée de sel, en ajoutant de l'eau de cuisson petit à petit, pour obtenir une consistance de soupe épaisse.

Tartiner les tranches de pain de seigle de chèvre frais et déguster avec la soupe.

**Valeurs nutritionnelles par portion : 40 g de glucides, 13 g de lipides, 18 g de protéines, 349 calories**

***Astuce :*** Cette recette convient parfaitement pour un dîner. Vous pouvez également la réaliser en entrée, dans ce cas divisez les quantités par deux.

## AUBERGINE FARCIE

### PLAT (4 PERSONNES)

- 2 grosses aubergines
- 4 tomates rondes
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 300 g de filet de poulet ou de dinde
- 400 g de pois chiches cuits en conserve
- 10 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Laver les aubergines et les tomates. Couper les aubergines en deux dans la longueur, quadriller leur chair. Les disposer dans un plat allant au micro-ondes, couvrir le plat de film alimentaire et précuire au micro-ondes 10 min. Pendant ce temps, éplucher l'ail et l'échalote et les ciseler. Couper les filets de poulet en dés. Couper les tomates en dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir l'ail et l'échalote puis ajouter les dés de poulet, en mélangeant pour faire colorer sur toutes les faces. Ajouter les tomates et laisser cuire 10 min.

Évider les aubergines sans les percer et hacher leur chair. Égoutter et rincer les pois chiches, les ajouter dans la poêle, ainsi que le basilic ciselé, la chair des aubergines et 1 pincée de sel.

Farcir les aubergines avec cette préparation, enfourner 15 min à 180°C et déguster.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des courgettes ou encore des tomates et remplacer la viande par du tofu ou du poisson !

**Valeurs nutritionnelles par portion : 22 g de glucides, 7 g de lipides, 27 g de protéines, 259 calories**

**Astuce :** Précuire les aubergines au four à micro-ondes permet de les attendre sans devoir mettre beaucoup d'huile.



Retrouvez d'autres recettes savoureuses et équilibrées sur le site de la Fédération Française des Diabétiques [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

et sur le site manger-bouger dans la rubrique la « Fabrique à menu » [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Plus d'informations et de conseils  
sur [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)



**Fédération Française  
des Diabétiques**

**Tél** 01 40 09 24 25

**Mail** [contact@federationdesdiabetiques.org](mailto:contact@federationdesdiabetiques.org)

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)