



Assiette équilibrée

Pour mieux
contrôler votre
diabète



Pour mieux vivre avec le diabète



LÉGUMES 1/2 assiette

Pauvres en glucides et riches en fibres, les légumes peuvent être consommés :

- en crudités
- en salade verte
- en salade de légumes
- cuits (au four, à la poêle, BBQ)
- en soupe de légumes

Variez les légumes, les modes de préparation et suivez les saisons. Consommez-les à volonté !

Les principales sources de glucides sont identifiées par le symbole **G**. Rendez-vous au verso pour le calcul simple des glucides!



ALIMENTS PROTÉINÉS 1/4 assiette

Pauvres en glucides (à l'exception des légumineuses, du lait et du yogourt **G**), ils aident à stabiliser la glycémie après les repas. Favorisez les protéines végétales (ex: légumineuses, tofu, edamames) et les viandes maigres (ex: poulet, poisson, oeuf).

PRODUITS CÉRÉALIERS **G** à grains entiers 1/4 assiette

Principale source de glucides, il faut privilégier les grains entiers dont le contenu en fibres aide à contrôler l'augmentation de la glycémie après le repas (ex: quinoa, orge, avoine).



Calcul simple des glucides et infos santé !



Pour mieux vivre avec le diabète

Un repas devrait contenir entre 45 g et 75 g de glucides.

FÉCULENTS

1 portion = 15 g de glucides

Exemples :

- 1 tranche de pain
- 1/3 tasse de pâtes alimentaires cuites
- 1/3 tasse de riz, quinoa, orge, couscous cuit
- 1/2 pomme de terre (grosceur moyenne)
- 1/2 tasse de légumineuses cuites
- 1/3 à 1/2 tasse de céréales à déjeuner

Privilégiez des aliments à grains entiers, peu raffinés.

FRUITS

1 portion = 15 g de glucides

Exemples :

- 1 fruit de grosceur moyenne
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de petits fruits
- 1/2 tasse de compote de fruits
- 1/2 tasse de jus de fruits 100% pur
- 15 raisins

Privilégiez les fruits entiers plutôt que les jus.

LAIT ET SUBSTITUTS

1 portion = 15 g de glucides

Exemples :

- 1 tasse de lait
- 1 tasse de boisson de soya
- 3/4 tasse de yogourt nature
- 1 contenant (100 g) de yogourt aromatisé aux fruits ou à la vanille

Les fromages contiennent peu ou pas de glucides.

DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Composez votre déjeuner d'un :

Aliment protéiné



Produit céréalier à grains entiers



Fruit ou légume

Exemples :

- Beurre de noix
- Fromage léger
- Oeuf
- Yogourt grec
- Lait ou lait de soya

Exemples :

- Pain, bagel, muffin
- Gruau (avoine)
- Céréales riches en fibres

Exemples :

- Pomme, orange, raisins, banane, petits fruits, etc.
- Compote de fruits
- Tomate, asperge, etc.

Exemples de déjeuners équilibrés (entre 45 g à 75 g de glucides) :

- 2 rôties de blé entier + 30 ml de beurre d'arachide + 1/2 banane + 1 verre de lait
- 3/4 tasse de yogourt grec nature + 1/2 tasse de petits fruits + 1/2 tasse de céréales
- 1/2 tasse de gruuau cuit au lait + 1 pomme + 1 oeuf à la coque

CONSEILS POUR MIEUX CONTRÔLER VOTRE GLYCÉMIE

Gardez un rythme de repas équilibré. Prenez 3 repas par jour à des heures régulières. Au besoin, prenez une collation équilibrée entre les repas.

Limitez les aliments peu nutritifs. Les aliments très sucrés (gâteaux, biscuits, chocolat, boissons gazeuses, etc.) font élever rapidement la glycémie. Si vous en consommez, prenez de très petites portions et faites-le de façon occasionnelle.

Pratiquez de l'activité physique. Pratiquez 30 minutes d'activité par jour (marche rapide, natation, vélo, danse, etc.) et profitez des activités utilitaires (entretien ménager, jardinage, etc.) pour bouger. L'activité physique aide à réduire la glycémie après les repas.

Favorisez de saines habitudes alimentaires :

- Cuisinez plus souvent afin de diminuer la consommation d'aliments transformés
- Mangez plus lentement afin de mieux ressentir les signaux de satiété
- Savourez chaque bouchée
- Limitez les écrans lors des repas

Contenu et rédaction : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste chez Diavie

Révision : Lina Guérard, Dt.P., Nutritionniste à l'IUCPQ

Références générales

Site internet du gouvernement du Canada <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/>
Site internet des Diététistes du Canada, <https://www.unlockfood.ca/fr/Diabetes.aspx>
Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique. Direction des communications MSSS, 2017

PROGRAMME DE NUTRITION DIAVIE

Tout membre de Diavie peut bénéficier de :

- Rencontre(s) individuelles(s) avec notre nutritionniste ;
- Visite en épicerie offerte en formule présentielle et virtuelle ;
- Cours de groupe et conférences sur différents sujets nutritionnels reliés au diabète. Informez-vous de nos tarifs.

979, de Bourgogne, bureau 180, Québec (Québec) G1W 2L4 • Contactez-nous au 418 656-6241 ou info@diavie.org pour profiter de nos services • diavie.org

Mars 2021

